# خفايا وأسرار

## تغذية الأطفال



الدكتورة أماني سعد



دار المحجة البيضاء

دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع بيروت - لبنان

خفايا واسرار

# تغذية الأطفال

الطبعة الأولى



١٤٢٤هـ ـ ٢٠٠٣م

مراكز التوزيع:

سوريا ـ دمشق ـ السيدة زينب ـ مكتبة الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله

هاتف: ٦٤٧١١١٦ مقسم ١٠٩

إيران ـ قم المقدسة ـ مؤسسة برهيزكار للطباعة والنشر، شارع صفائية، فرع ممتاز

تلفاكس: ٧٧٤٦١٨٢ ـ ٢٥١ ـ ٠٠٩٨

البحرين ـ المنامة ـ مكتبة الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله

هاتف النقال: ٩٢١٦٢١٥

دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع

المكتبة: حارة حريك ـ بئر العبد ـ شارع السيد عباس الموسوي ـ الهاتف: ٠١/٥٤٥١٨٢ ـ ٠٣/٤٧٣٩١٩ ـ ص.ب: ١٣/٦٠٨٠

المستودع: حارة حريك ـ بئر العبد ـ مقابل البنك اللبناني الفرنسي ـ تلفاكس: ٠١/٥٤١٦٥٠

www.daraloloum.com E-mail : daraloloum@hotmail.com

# خفايا وأسرار
# تغذية الأطفال

دكتورة: أماني سعد

دار المحجة البيضاء

دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ ١

﴿ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ٢ ٱلرَّحۡمَٰنِ
ٱلرَّحِيمِ ٣ مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ ٤ إِيَّاكَ
نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ ٥ ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ
ٱلۡمُسۡتَقِيمَ ٦ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ
غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ ٧﴾

# تقديم العلّامة المحقّق
# السيد جعفر مرتضى العاملي

**بسم الله الرحمن الرحيم**

والحمد لله، والصلاة والسلام على محمد وآله الطاهرين.

وبعد.

فإن هذا الكتاب الذي بين يدي القارىء الكريم هو ثمرة جهد مشكور، بذلته الأخت الكريمة الدكتورة أماني سعد، في سعي مخلص منها لتقديم بعض ما له مساس في حفظ السلامة في البنية الجسدية وغيرها للنشء، في أخطر المراحل التي يمر بها، وحيث لا يكون له هو فيها أي خيار، بل هو يتلقّى ما يختاره له غيره، سواء أحسن الاختيار أو أساء.

إنني أعتبر أن مبادرة هذه الأخت الكريمة لطرح موضوع التغذية للطفل، دليل على وعيها، وإدراكها لحقيقة ما تعاني منه الإنسانية من مشكلات، تفرض على أهل الدراية والإخلاص أن يتصدّوا لتلبيتها، إذ

أن ما ينشأ عن الإخلال بها من أدواء وأسواء، لا بدّ من التخلّص منه ومعالجته، وبدون ذلك، فإن المصيبة ستكون أعظم، والمعاناة ستصبح أشدّ.

فبارك الله لهذه الأخت الكريمة هذا الشعور بالمسؤولية، وحيّا الله تلك الشجاعة، وذلك الإندفاع للإسهام في إصلاح الحياة الإنسانية، والعمل على تخليصها مما تعاني منه من أدواءٍ وأسواء..

والحمد لله، والصلاة والسلام على عباده الذين اصطفى، محمد وآله الطاهرين.

حرر بتاريخ ٩/ ١١/ ١٤٢٣هـ

١٣/ ١/ ٢٠٠٣م. **جعفر مرتضى العاملي**

# مقدمة

تعتبر التغذية السليمة من أهم المواضيع التي تشغل بال كل أم على الإطلاق، في أي بيئة أو مجتمع كانت، ومهما كان مستواها العلمي أو الاجتماعي.

فالتغذية لها تأثير مباشر وأساس على النمو الجسدي والفكري للطفل، ومثلما تحتاج الآلة إلى مصدر للطاقة كي تؤدي عملها على أكمل وجه، كذلك الإنسان يحتاج إلى الغذاء كمصدر أساسي للطاقة لكي ينمو ويتكامل بشكل صحيح.

وكما أن هذه الآلة لا تعمل على الماء أو الزيت، بل تحتاج إلى بنزين أو مازوت أو ما شابه، كذلك جسم الإنسان يحتاج إلى غذاء سليم تتوفر فيه البروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية بشكل كافٍ ومتوازن لكي ينمو بشكل سليم.

لقد أثبتت الدراسات بما لا يقبل الشك أنّ الأطفال الذين يتغذون بشكل صحيح هم أكثر صحةً ونشاطاً ومقاومةً للأمراض، وكذلك أكثر قدرةً على التعلم واكتساب المهارات فيما بعد.

في المقابل، فإن سوء التغذية هو أحد الأسباب الرئيسة والأكثر شيوعاً للكثير من الأمراض الجسدية والنفسية التي تصيب الأطفال بصورة عامة.

ويعود السبب الأول لابتلاء الطفل بسوء التغذية إلى جهل الأهل بالطريقة الصحيحة لتغذية الطفل، واتباع الإرشادات والنصائح التي لا تنتهي للأقرباء أو الجيران في كثير من الأحيان، دون أدنى سؤالٍ أو استفسار عمّا إذا كانت هذه الإرشادات صحيحة أم لا..!! فما بالك إذا كانت تشكل خطراً على الطفل؟! أو كانت السبب الرئيس لكثيرٍ من الأمراض الشائعة، كالإسهالات المزمنة وسوء الهضم والأمراض الجلدية المختلفة كالطفح الجلدي والأكزما وغيرها.

في هذا الكتاب، أحببت أن أسلّط الضوء على الطريقة الصحيحة التي يجب أن تتبعها الأم لتغذية طفلها في سنواته الأولى، جاعلةً عيني في عين الله، طالبةً القرب منه عزَّ وجلَّ، عسى أن يهديني ويتقبّل مني هذا العمل المتواضع.

قال أمير المؤمنين علي عليه السلام:

«ما أخذ الله على أهل الجهل أن يتعلموا حتى أخذ على أهل العلم أن يُعلّموا».

والله ولي التوفيق

**أماني سعد**

شهر رمضان المبارك، ١٤٢٣ هـ

الموافق ٢٠٠٢ كانون الأول

# الفصل الأول

# أهمية التغذية الصحيحة

# للطفل في سنواته الأولى

تكمن أهمية التغذية الصحيحة في السنوات الأولى من عمر الطفل في أنها تؤمن:

١ ـ الرشد والنمو السليم الجسدي والعقلي.

٢ ـ الوقاية من الأمراض المختلفة.

٣ ـ اكتساب الطفل للعادات الغذائية السليمة.

**١ ـ التغذية والتطور والنمو:**

يزيد طول الطفل بمعدل ٢٥ ـ ٣٠ سم في عامه الأول، وهي أكبر نسبة زيادة في الطول مقارنةً بباقي سنوات عمره. وفي السنة الثانية يزداد طوله ما بين ١٣ و١٤ سم، أي تقريباً نصف مقدار الزيادة في السنة الأولى. وتقل هذه النسبة تدريجياً حتى تصبح في حدود ٥ ـ ٦ سم في السنة الرابعة وما بعدها من سنوات إلى أن يصل الطفل إلى سنّ البلوغ حيث تتسارع نسبة النمو هذه مجدداً.

يتضاعف وزن الطفل لدى بلوغه الشهر الخامس، ويصبح ثلاثة

أضعاف وزنه (حين الولادة) عند بلوغه عامه الأول. فإذا كان وزن الطفل ثلاثة كيلوغرامات مثلاً عند الولادة، فإن الوزن الطبيعي له عند بلوغه العام الأول هو تسعة إلى عشرة كيلوغرامات تقريباً.

هذا بالنسبة إلى النمو الجسدي، أما النمو العقلي فهو كذلك يبلغ أقصى سرعته في السنتين الأوليين من عمر الطفل، ويشير إلى ذلك زيادة محيط رأس الطفل في هذه المرحلة.

يزيد محيط الرأس بمقدار ١٢ ـ ١٣ سم(!!) في السنة الأولى من عمر الطفل، وأغلبها ـ أي تقريباً ٩ ـ ١٠ سم ـ في الأشهر الستة الأولى!! . . . فالعقل في هذه المرحلة ينمو كماً وكيفاً، كماً بزيادة حجمه وزيادة عدد الخلايا في المخ، وكيفاً (نوعياً) بترقي عمل هذه الخلايا والأجزاء داخل المخ.

وكما أن زيادة محيط الرأس يدلّ على زيادة حجم الدماغ وبمعنى آخر النمو الكمي للدماغ، فإن تطوّر مراحل نمو الطفل العصبية والحركية تدلُّ على تطور وترقي عمل الدماغ كيفياً ونوعياً.

فالطفل يجلس وحده في حدود الشهر السادس، ويتلفظ بأولى كلماته (بابا، ماما. .» في الشهر الثامن، ويقف وحده في حدود الشهر التاسع ويخطو أولى خطواته في الشهر العاشر. . . وهكذا دواليك. . .

من هنا نجد أن الرشد والنمو يبلغان أقصى سرعتهما في السنتين الأوليين من عمر الطفل، وهذا يفسّر زيادة حاجات الجسم الغذائية في هذه المرحلة، فالغذاء الذي قد يُشبع ويكفي الشخص البالغ، مؤكد أنه

لا يكفي الطفل الذي ينمو بمثل هذه السرعة، وهذا شيء بديهي. كذلك فإن نوعية الغذاء مهمة كما الكمية، إذ يجب أن تحتوي على جميع العناصر الضرورية كالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية لبناء جسمٍ سليم معافى.

**٢ ـ التغذية والوقاية من الامراض المختلفة:**

ثبت علمياً أن الكثير من الأمراض الشائعة التي تصيب الأطفال، والتي قد يشكّل بعضها خطراً على حياة الطفل، تعود أسبابها إلى سوء التغذية في الدرجة الأولى.

نذكر على سبيل المثال الأمراض الناتجة عن نقص الفيتامينات بأنواعها والتي تصيب الأطفال الرُضع في كثير من الأحيان.

فنقص الفيتامين (أ ـ A) مثلاً هو السبب الأول والرئيس لابتلاء الأطفال بالعمى الليلي والدائم في منطقة الشرق الأوسط. ونقص الفيتامين (ج ـ C) يؤدي إلى ابتلاء الطفل بداء الحفر أو الاسقربوط، وهو مرض يصيب الأطفال ما بين الشهر السادس والسنتين من العمر ويؤدي إلى تورّم اللثة ولقّ الأسنان وتخلخل العظام التي قد تنكسر بسهولة.

كما أن داء الكساح سببه نقص الفيتامين (د ـ D) وهو من الأمراض الشائعة عند الأطفال في منطقتنا ومن علاماته تقوس القدمين وقصر القامة، فكم من الأطفال الذين نعرفهم لديهم هذه العوارض؟!!

كذلك فإن سوء التغذية هو السبب الرئيس لابتلاء الطفل بالإسهالات المتكررة والمقاومة للعلاج في أكثر الأحيان وهذه الأخيرة

تعتبر أكثر الأمراض شيوعاً في العام الأول من عمر الطفل، إضافة إلى الأمراض الجلدية المزمنة كالأكزما والطفح الجلدي وفقر الدم وغيرها من الأمراض الشائعة جداً لدى الأطفال.

## ٣ ـ التغذية والعادات الغذائية السليمة:

من المهم جداً معرفة أن ما يتعوده الطفل في هذه المرحلة من عادات غذائية تبقى معه طيلة عمره.

نذكر من هذه العادات، كثرة تناول الحلويات والشوكولا والكاكاو والشاي والمشروبات الغازية وأنواع العصير الصناعي والمخللات، وكذلك إضافة الملح بكميات كبيرة إلى الطعام وغيرها.

والثابت ما لهذه الأطعمة من آثار سلبية على نمو الطفل وتطوّره، وكذلك دورها الأساسي في الإصابة بأمراض القلب والشرايين والسكري والسمنة فيما بعد. فيا حبَّذا لو نعوّد الطفل منذ البداية على عادات غذائية صحيحة تقيه من الإصابه بهذه الأمراض المزمنة بدل التحسّر فيما بعد عندما يعاني أولادنا من هذا المرض أو ذاك!!

# الفصل الثاني

# آثار سوء التغذية

# آثار سوء التغذية على الطفل

يعاني الأطفال سيئو التغذية عادةً من العوارض التالية:

١ ـ نقص الحيوية والنشاط.

٢ ـ فقدان الشهية ما يؤدي إلى سوء الحال أكثر فأكثر.

٣ ـ نقص النموّ وعدم اكتساب الوزن بالشكل الطبيعي إضافةً إلى التأخر في المشي أو النطق.

٤ ـ قلق واضطراب وبكاء مستمر دون علّة ظاهرة وكذلك عدم القدرة على النوم.

٥ ـ الإسهالات المتكررة والمقاومة للعلاج في أكثر الأحيان.

٦ ـ الأمراض الجلدية كالأكزما والطفح الجلدي و...

٧ ـ تكاثر الطفيليات في الجسم، ومنها الديدان في الأمعاء وأنواع الفطريات المختلفة التي تتكاثر على الجلد والأغشية المخاطية والتي قد لا تتجاوب مع العلاج في ظل وجود واستمرار المشكلة الأساس وهي سوء التغذية.

ويعود سبب ذلك إلى الضعف في مناعة الجسم نتيجة سوء التغذية، ما يؤدي إلى إصابة الطفل بالأمراض المعدية وغير المعدية بشكل متكرر. والأهم من كل ذلك، أن ابتلاء الطفل بهذه الأمراض يفوق من حيث الشدة ابتلاء أولئك الذين يتغذون بشكل صحيح بأضعاف مضاعفة. فالحصبة مثلاً، وهو مرض شائع جداً وغير خطير نسبياً في العادة، يمكن أن يتسبب بعوارض وخيمة وحتى مميتة لدى الأطفال السيئ التغذية. وكذلك الكثير من الأمراض البسيطة، والتي لا تُذكر، يمكن أن تكون في غاية الشدة والخطورة لدى هؤلاء.

يكفي مثالاً، من أجل توضيح هذه المسألة، أن الكثير من الأمهات يشكين دائماً من الإسهالات المتكررة لدى أطفالهن ولا يتركن علاجاً إلاً ويجرّبنه ولكن دون فائدة!! في حين أن العلة قد تكمن فقط وفقط في سوء التغذية. وكذلك الأمر في الكثير من الأمراض الجلدية المزمنة كالأكزما وتقرح الجلد والأنسجة المخاطية واللسان وغيرها من الأمراض الشائعة جداً لدى الأطفال. ولا ينفع معالجة هذه العوارض من دون التخلص من العلة الأصلية، كما لا ينفع قطع ذيل الأفعى ورأسها ما زال سليماً معافى، إذ أن الذيل سرعان ما يعود إلى النمو مجدداً، وكذلك هذه العلل سرعان ما تعود مراراً وتكراراً، وهذا ما يدلُّ عليه شكوى الأم الدائمة من أن طفلها لا يشفى حتى يعود ويمرض مجدداً!!

# الفصل الثالث

# الطريقة الصحيحة

# لتغذية الطفل ومراحلها

أخيراً وبعد انتظارٍ دام تسعة أشهر، وُلِد الطفل سليماً معافى، ولله الحمد. . . عادت الأم إلى بيتها، واجتمعت الأسرة من حولها يرقبون الحدث السعيد بهدوء وترقّب.

يبكي الطفل. . . يخترق صوته هدوء الزمن. . . ربّاه. . لقد حمّمته وبدّلت ملابسه و. . . لكنه ما زال يبكي!!. . يريد أن يأكل. . . بالطبع!. . ماذا تطعمه؟! هل تسقيه؟!. .

تريد له الأفضل فهو فلذة كبدها. . .

واحدة تقول: أرضعيه. . . أخرى أعطيه البيبرونة. . وأخرى أعطيه الماء والسكر فهو يقوّيه. . . ويبعد عنه الإصفرار. . . إلخ إلخ. . .

تحتار الأم. . ماذا تفعل؟!! وما هو الأفضل؟!. . . ويأتيكِ الجواب أختاه في هذه الكلمات البسيطة ولكن المؤثرة إنشاء الله تعالى.

# مراحل تغذية الطفل

يجب تغذية الطفل الرضيع على مراحل:

**المرحلة الأولى:** تمتد من الولادة إلى عمر ٤ أشهر.

**المرحلة الثانية:** من عمر ٤ إلى ٦ أشهر.

**المرحلة الثالثة:** من عمر ٦ إلى ٨ أشهر.

**المرحلة الرابعة:** من عمر ٨ إلى ١١ شهراً.

**المرحلة الرابعة:** ١٢ شهراً وما فوق.

# الجزء الأول

## المرحلة الأولى

## من الولادة إلى عمر ٤ أشهر

# المرحلة الأولى
# من الولادة إلى عمر ٤ أشهر

من المهم معرفة أن الطفل المولود حديثاً لا يحتاج في غذائه إلاّ إلى الحليب وذلك حتى بلوغه الشهر الرابع من العمر.

فالحليب يحتوي على كل المواد الأساسية التي يحتاجها المولود في هذه المرحلة، والخطورة ـ كل الخطورة ـ تكمن في إدخال الأطعمة المكمّلة (الجامِدة) قبل بلوغ الطفل الشهر الرابع ما يؤدي إلى إصابته بسوء التغذية (أي على عكس ما تتوقع الأم تماماً!! . . .)، وذلك بسبب عدم إكتمال نمو الجهاز الهضمي والكلى لدى الطفل، وبدونهما لا يستطيع الطفل هضم المأكولات المتنوعة ودفع ما يزيد من فضلات سامة.

**ما هو الحليب الأفضل للطفل؟؟**

حليب الأم هو الغذاء الأمثل والطبيعي للطفل الرضيع، ويجب الاقتصار عليه حتى إتمام الطفل الشهر الرابع من العمر.

ولا يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى أي طعام آخر حتى الماء ـ إلاَّ في الحر الشديد طبعاً ـ فالحليب الطبيعي يحتوي على نسبة ٨٠٪ ماء.

# محاسن الرضاعة الطبيعية

يتميّز حليب الأم بخواص عديدة أكثر من أن تحصى، وكلما تطوّر العلم أكثر كلّما ظهرت أسرارٌ واكتشافاتٌ جديدة تُبيِّن مدى تفوّق حليب الأم وتَميُّزه، وهو ما بيَّنه الرسول الأكرمﷺ منذ ما يقرب من ألف وأربعمائة عام حين قال: **«ليس للصبي خيرٌ من لبن أمّه»**.

فيما يلي نذكر بعض هذه المميزات.

## حليب جاهز دائماً

حليب الأم جاهز دائماً وفي الحرارة الملائمة، ولا يحتاج إلى أي وقتٍ وجهد للتحضير.. فالطفل لا يحب الانتظار طبعاً!!..

## خالٍ من الميكروبات

يتميّز حليب الأم بأنه خالٍ من الميكروبات والجراثيم المسببة لكثير من الأمراض المعوية كالإسهالات الجرثومية (الديزنطاريا) والتسمم الغذائي. فإذا ملأنا كوباً بحليب الأم وكوباً آخر بأي نوع حليب آخر، وتركناهما مدة من الزمن (٦ ـ ٨ ساعات) خارج البراد، ثم درسنا عينةً

من كل كوب تحت المجهر، لوجدنا أن حليب الأم ما زال كما هو، في حين تكاثرت الجراثيم في ا لكوب الآخر إلى حدٍ مفزع.

## يتكيَّف مع حاجات الرضيع

يحتوي حليب الأم على العناصر الغذائية المختلفة بنسبٍ وكميات متوازنة ومتناسبة مع عمر المولود. فتركيب حليب الطفل المولود قبل أوانه يختلف عن تركيب حليب الطفل المولود في أوانه، ونوعية الحليب في بداية عملية الإرضاع غيرها في ختامها.

من هنا نفهم أن تكوين الحليب يتغيّر بتغيّر حاجات الطفل الغذائية وما من حليب لديه هذا الامتياز وهذه القدرة على التكيّف مع حاجات الرضيع إلا حليب الأم... فسبحان الله على حلمه بعد علمه!!

## غني بالفيتامينات والمعادن الأساسية

يحتوي حليب الأم على كميات وافية من الفيتامينات والمعادن بما فيها فيتامين «C ج» الذي يساعد على الوقاية من الأمراض التنفسية المختلفة وينشط عمل الخلايا. كما يحوي مقادير كافية من الحديد الذي يتميّز بسهولة جذبه وتمثُّله مقارنة بذلك الموجود في حليب البقر، على الرغم من أن هذا الأخير يحتوي على نسبة مساوية أو ربما أكبر من الحديد!!

## غني بالهرمونات وعوامل النموّ

يحتوي حليب الأم على العديد من الهرمونات والعوامل المحفِّزة للنمو «Growth Factors» كالأنسولين والكالسيتونين بمقادير مكثّفةتفوق

تلك الموجودة في دم الأم حتى، وهذه واحدة من آيات الله الكثيرة، إذ إن الطفل يحتاج إلى هذه العناصر كي ينمو بشكل طبيعي.

## نوعية ممتازة من البروتينات والأملاح المعدنية

يحتوي حليب الأم على بروتينات ودهون وأملاح معدنية أقل مقارنة بحليب البقر، إلاّ أن نوعية هذه العناصر تمتاز بسهولة جذبها وتمثيلها حيث إنها تُجذب بصورة كاملة تقريباً ودون أيّ عوارض تحسسية من قبل الرضيع.

في المقابل، فإن البروتين الموجود في حليب البقر يمكن إن يتسبب بالحساسية والطفح الجلدي ونزف معوي غير ملحوظ ما يؤدي إلى إصابة الرضيع بفقر الدم.

## تفوّق في معدلات الذكاء

أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين رضعوا من الثدي يتمتعون بنسبة ذكاء (IQ) تفوق أولئك الذين لم يفعلوا!!

## يقي من الإسهال

يحتوي حليب الأم على اللاكتوفرين (Lactoferrin) الذي يمنع نمو وتكاثر جرثومة الايشرشياكولي (E. coli) في الأمعاء، وهذه نعمةٌ ربّانية، إذ أن هذه الجرثومة هي المسبّب الأول للإسهال لدى الأطفال الرضّع. وقد أثبتت الدراسات بأن الأطفال الذين يرضعون من حليب أمهاتهم هم أقل عرضة للإصابة بالإسهال من غيرهم.

### لقاحٌ طبيعي

يحتوي حليب الأم على مضادات حيوية ضد الجراثيم والفيروسات وبالأخص المضاد الحيوي (IgA) الذي يمنع إلتصاق الميكروبات بجدار المعدة والإمعاء ويقي بالتالي من الإسهال.

كما يحتوي على مواد حافظة ضد الفيروسات المسببة للكثير من الأمراض كالأنفلونزا وأبو كعب وغيرها. وتؤمن هذه المواد المناعة للطفل حتى بلوغه السن الذي يكتمل فيه جهازه المناعي ويتمكن بالتالي من توليد المضادات الحيوية الخاصة به. فهو إذن لقاحٌ طبيعيٌ ضد الكثير من الأمراض الشائعة، بل ربما يكون هناك لقاحات لم تكتشف بعد ولكنها متوفرة في حليب الأم، والله العالم.

### يمنع تكاثر الجراثيم

يمتاز حليب الأم بالمحافظة على المحيط الأسيدي داخل المعدة والأمعاء مانعاً بذلك نمو الجراثيم المضرة كالايشرشيا كولي والباكتروئيد وغيرها..، ومساعداً على تكاثر الميكروبات المفيدة للجسم كاللاكتوباسيل التي تفرز اللاكتوفرين، وهذا الأخير يمنع ميكروبات الأيشرشيا كولي من التكاثر والتسبب بالإسهال.

### يقي من أمراض الربو والحساسية

لوحظ أن الأطفال الذين رضعوا من الشدي يشكون من أعراض الحساسية كالربو والأكزما أقل بكثير من أولئك الذين اعتمدوا في غذائهم حليب البقر أو الحليب الصناعي. هذه الأمراض شائعةٌ جداً لدى

الأطفال، وهي تتزايد يوماً بعد يوم بسبب ابتعاد الناس عن الطبيعة شيئاً فشيئاً. وهي تحتاج إلى علاج طويل الأمد، وميزانيةٍ مادية عاليةٍ جداً قد لا تكون متوفرة لكثيرٍ من الناس. في حين أن الوقاية سهلة جداً، ولا تكون إلا عن طريق الإرضاع الطبيعي للطفل!!

### يقي من التهاب الأذن الوسطى

تبيّن أن الإرضاع من الثدي يقي من الإصابة بالأمراض التنفسية والمعدية، والأهم من ذلك أنه يقي من ابتلاء الرضيع بالتهاب الأذن الوسطى.

### يقي من أمراض السمنة والسكري والسرطان

لوحظ أن الأطفال الذين رضعوا الحليب الطبيعي هم أقل عرضةً للابتلاء بالسمنة وأمراض السكري والسرطان وأمراض القلب والشرايين في مراحل لاحقة من حياتهم.

### يقي من أمراض القلب والشرايين

أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين تغذّوا في طفولتهم على الحليب الطبيعي لديهم ضغط شرياني (Blood Pressure) أقل من أولئك الذين تغذوا على الحليب الصناعي. ومن المعروف أن ارتفاع الضغط الشرياني ولو بنسبةٍ ضئيلة يزيد من احتمال الإصابة بأمراض القلب والشرايين والسكتات الدماغية فيما بعد.

### يقي من الأمراض والمشاكل النفسية

تمنح عملية الإرضاع الأم والطفل فرصةً للتلاقي والتّماس العاطفي

رغم كل المعوقات من عملٍ وغيره، وهذه هبةٌ عظيمة من الخالق جلّ وعلا، إذا أحصينا الوقت الذي تمضيه الأم مع وليدها بعيداً عن مشاغل الحياة الكثيرة، والذي هو لازم وضروري لأجل نموٍ نفسي سليم للطفل بعيداً عن المشاكل النفسية المعقّدة والكثيرة في أيامنا هذه. فالطفل يحتاج إلى أربعة عناصر مهمة من أجل نموٍ نفسي وجسدي سليم، وهنا لا بدَّ من التذكير أن الكثير من الأمراض الجسدية تعود عللها إلى النفس في الدرجة أولى. هذه العناصر هي اللمس، الضم، التقبيل والحمل، وهذه جميعها متوفرة، وإلى أقصى حدٍ، في أثناء الرضاعة.

هذا غيضٌ من فيض فوائد الرضاعة الطبيعية، والأهم من ذلك كله هو تمتين الروابط العاطفية بين الأم ووليدها، والذي يبلغ أقصى مداه في أثناء الرضاعة حيث تشعر الأم والطفل (ليس فقط الطفل!!) بالاكتفاء العاطفي، كما تشعر الأم بأهمية وجودها في حياة طفلها.

# فوائد الإرضاع للمرأة المرضع

لا تقتصر محاسن الرضاعة وفوائدها على الطفل الرضيع وحده، بل تتعداه لتشمل المرأة المرضع كذلك. فيما يلي نذكر بعض هذه الفوائد والتي أثبتها العلم الحديث.

**أولاً**: إن الإرضاع من الثدي يقي من الإصابة بسرطان الثدي في مراحل لاحقة من العمر، فقد لوحظ أن النساء اللواتي لم يرضعن أطفالهن أصبن بهذا المرض الخبيث بنسبة أكبر بكثير من أولئك اللائي أرضعن.

**ثانياً**: يساعد الإرضاع من الثدي على إنقباض الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعي بعد الولادة. ففي أثناء الرضاعة تفرز الغدة النخامية هرمون الأوكسيتوسين (Oxitocin) الضروري لإدرار الحليب من الثدي. هذا الهرمون له خاصية قابضة لعضلة الرحم أيضاً، ولذا فهو يساعد على انقباض الرحم وعودته إلى حجمه الطبيعي، ما يؤدي إلى انسداد الأوردة الدموية وبالتالي وقف النزف إثر الولادة. من هنا عرف العلماء خاصية

هذا الهرمون وأصبح يستخدم في غرف العمليات «الولادة» كمقبِّض لعضلات الرحم ومانع للنزف الدموي الذي قد يحصل أثناء وبعد الولادة. وكثيرٌ من النساء يلاحظن هذا الأمر ويشكين من آلام وإنقباضات مع بدء عملية الإرضاع، وهذا لا يجب أن يثني عن الرضاعة بل هو كأثر الدواء المر ولكنه يعد بالشفاء السريع. فسبحان الله الخالق المصوّر!!

**ثالثاً**: تساعد عملية الإرضاع على تمتين الروابط العاطفية بين الأم ووليدها، كما تمنح الأم حالةً من الرضى والاكتفاء العاطفي والنفسي، وهو أمرٌ في غاية الأهمية إذا ما عرفنا أن العديد من الأمهات اللواتي ولدن حديثاً قد يصبن بحالة من الكآبة بعد الولادة.

**رابعاً**: تساعد عملية الإرضاع على إذابة الشحوم التي كانت قد تجمعت هنا وهناك في جسم المرأة أثناء الحمل. يزيد وزن المرأة عادةً بمقدار ٩ ـ ١٣ كيلوغراماً أثناء الحمل، ولا يزيد وزن الطفل عن أربعة كيلوغرامات في الغالب في حين تكون البقية على شكل شحوم متجمعة في منطقة البطن والأرداف.

وفي حين تجهد المرأة في البحث عن دواءٍ ما أو ممارسة رياضة ما تنحّفها، فإن الرضاعة الطبيعية تذيب هذه الشحوم دون جهدٍ أو عناء يذكر. ولكي تحصل المرأة على هذه النتيجة، يجب أن تستمر بالرضاعة مدةً كافيةً من الزمن أو حتى تلاحظ بنفسها ذهاب السمنة عنها.

# كيف تكون عملية الإرضاع ناجحة؟؟

إذا أرادت الأم إرضاع وليدها، يجب عليها إتباع بعض الخطوات والإرشادات كي تكون عملية الإرضاع ناجحة وتلقائية. فيما يلي نذكر أهم هذه الخطوات:

**أولاً**: يجب المباشرة بإرضاع المولود في أسرع وقتٍ ممكن بعد الولادة، على أن لا يتخطى ذلك مهلة الست ساعات كحدٍ أقصى. وكلما طال الوقت دون إرضاع، ضَعُفَ ردُّ الفعل الطبيعي (reflex) الموجود أساساً لدى الرضيع لمص الثدي، وأصبح بالتالي إعطاء الثدي للمولود أصعب. ولذلك يُفضَّل الجمع بين الأم والطفل في غرفة واحدة أثناء تواجدهما في المستشفى.

**ثانياً**: ينصح الأطباء بأن تحمل الأم وليدها مباشرةً بعد الولادة وتضعه على صدرها، فهذا التماس الأول لجسد المولود العاري على صدر الأم له تأثير السحر، وهو كفيلٌ بأن يثير زوبعةً من المشاعر الملتهبة باتجاه المولود، ويساعد بالتالي على إفراز الهرمونات المسؤولة عن إدرار الحليب.

**ثالثاً**: يجب على الأم أن تعلم أن المحرك الرئيسي لتدفق الحليب هو التخلية الكاملة والمستمرة للثدي. فكلما أرضعت الأم وليدها، كلما زاد تدفق الحليب، وعلى العكس، كلما امتنعت أو خفّفت من الإرضاع قلّ تدفق الحليب. من هنا ينصح الأطباء بعدم إعطاء الرضيع الحليب الصناعي (البودرة)، لأنه يحتلّ مكان الوجبة المقرّرة من الثدي ويقلّل بالتالي من دفعات الرضاعة الطبيعية، وكنتيجة حتمية يخفّف من تدفق الحليب من الثدي. فتظن الأم عندها أن حليبها غير كافٍ وأن طفلها لا يشبع، وتزيد بالتالي من دفعات الرضاعة بالزجاجة، وهذا شيء خاطئ كلياً في حين يكون الحلّ فقط في إرضاع الطفل من الثدي مراراً وتكراراً وهذا وحده يزيد من تدفق الحليب.

**رابعاً**: يكون الحليب في الأيام الأولى أصفر اللون وقليل الكمية، فتظن الأم أن حليبها خفيف وأن طفلها جائعٌ، فتتسرع وتعطيه الحليب الصناعي ظناً منها أنها تساعده، بينما العكس هو الصحيح، ولو عرفت الأم أهمية هذا الحليب (الصمغ) لوليدها، ما حرمته هذه الهبة الربانية.

فهذا الحليب أو صمغ الحليب ـ كما يسميه أغلب الناس ـ هو أكثر أنواع الحليب فائدةً على الإطلاق، وحتى مقارنة بحليب الأم العادي، أي بعد أسبوع من الولادة وليس صحيحاً أبداً أنه يُسبّب الإصفرار للرضيع، أو أنه ثقيل على معدة الطفل، فلا يتحمله و. . . غير ذلك من الأفكار الكثيرة الخاطئة المتداولة بين الناس.

يحتوي صمغ الحليب على بروتين وكلسيم وأملاح معدنية أكثر،

وعلى نشويات ودهون أقل مقارنةً بالحليب العادي، وهذا هو بالضبط ما يحتاجه الطفل الحديث الولادة، لأن كبده لم يكتمل بعد، ونتيجةً لذلك فهو ليس بقادرٍ على توليد الانزيمات المسؤولة عن هضم النشويات والدهون بعد.

كما أن الطفل المولود حديثاً يحتاج إلى مقادير أكبر من البروتين والكالسيوم والأملاح المعدنية في أيامه الأول كي ينمو بشكل سليم. وبكلامٍ آخر، فإن هذا الصمغ قد أُوجِدَ ليتطابق مع حاجات المولود بدقةٍ متناهيةٍ، وهذا دليلٌ على عظمة الخالق جلَّ شأنه الذي يشمل مخلوقاته باللطف والرحمة وهو العالم بشؤونهم وحاجاتهم.

يمتاز الصمغ كذلك بأنه يحتوي على عوامل دفاعية أساسية للجسم كالأجسام المضادة للميكروبات والفيروسات (Antibodies)، والتي تزوِّد الجسم بالمناعة في الأشهر الأولى ضد الكثير من الأمراض الجرثومية المعوية والتنفسية، حيث إن الجهاز المناعي للطفل لم يكتمل بعد وبالتالي فهو ليس قادراً على توليد هذه الأجسام المضادة وهو أغنى بكثير من الحليب العادي بهذه المضادات، ويمكن اعتباره جرعة مكثفة من اللقاح الطبيعي.

أما خشية الأم من أن طفلها قد لا يشبع بسبب قلّة الحليب، فلا أساس لها من الصحة، إذ إن هذا الحليب (الصمغ)، وبحمد الله، غليظ الكثافة وسهل الهضم في الوقت عينه، كما أنه يكفي حاجات المولود تماماً ـ هذا إذا كانت الأم ترضع طفلها بانتظام وكلما أراد ذلك ـ ولا

تظنن الأم أنه كلما بكى وليدها فهو جائع، بل لعلّ سبب ذلك يعود إلى عوامل أخرى كالمغص الذي يصيب المولود بكثرة في الأسابيع الأولى.

من هنا يجب على الأم أن لا تحرم وليدها هذا الدواء الربانيّ، لأنه لا مثيل له في جميع مستودعات الأدوية، وذلك باعتراف العلماء والباحثين والأطباء جميعاً.

**رابعاً**: يجب الاكتفاء بالرضاعة في الأشهر الأربعة الأولى وعدم إعطاء المولود أي غذاء آخر من قبيل الماء، الماء والسكر، الشاي أو اليانسون إلخ.. فالرضيع، في هذه المرحلة، لا يحتاج إلاّ إلى الحليب ولا شيء غيره. كذلك يُفضّل أن لا يُعطى الحليب البودرة (البيبرونة) وذلك، أولاً، لما في الحليب الطبيعي من فوائد جمّة سبق ذكرها، وثانياً، لأن الطفل سيعتاد الرضاعة من الزجاجة ويترك الرضاعة من ثدي أمه تدريجياً لأن الأولى أسهل بالنسبة للطفل فالحليب يتدفق تلقائياً ولا يحتاج إلى بذل أي جهد من قبل الرضيع. وهذا هو بالضبط سبب ابتلاء الطفل بالتهاب الأذن الوسطى أكثر من ذاك الذي يرضع من الثدي.

**خامساً**: يجب على الأم أن تتغذى بشكلٍ جيد. لأن افتقار غذائها للفيتامينات وللمواد الغذائية الأخرى يؤثر تأثيراً سلبياً على نوعية الحليب وجودته، وكثيرة هي الأمراض الناتجة عن نقص في الفيتامينات الأساسية لدى الأطفال الرضّع يعود سببها أولاً وأخيراً إلى نقص هذه الفيتامينات في غذاء الأم، في حين قد لا تظهر على الأم أية عوارض. كذلك فإن حاجة المرأة المرضع للبروتينات والأملاح المعدنية وبشكلٍ خاص

الكالسيوم والحديد، والفيتامينات وكذلك السوائل تزداد مقارنةً بفترة الحمل وما قبل الحمل.

من هنا، يجب الابتعاد كلياً عن أي نظام غذائي لإنقاص الوزن في هذه الفترة ـ وهو شيء تتّبعه أغلب السيدات بعد الولادة وهو خطأ فادح ـ إذ إن الإرضاع الكامل وحده يساعد على إذابة الدهون المتراكمة هنا وهناك والتي تجمعت في فترة الحمل بفعاليةٍ أكبر بكثير من أي نظام غذائي قد تتبعه الأم، وهذا مكفولٌ ومضمونٌ، على عكس الأنظمة الغذائية المتواترة بين الناس والتي تخسر فيها المرأة عدة كيلوغرامات لتعود وتكسبها أضعافاً مضاعفةً بعد العودة إلى نظامها المعتاد.

تُنصح المرأة المرضع بتناول أربعة أكواب من الحليب يومياً أو ما يُعادلها، إذ إن بعض السيدات قد يشعرن بآلام وانتفاخٍ في المعدة إذا تناولن هذه الكمية من الحليب يومياً. كما أن البعض يخشين من السمنة، لأن الحليب غنيٌ بالوحدات الحرارية.

في هذه الحال، ننصح بتناول اللبن الرائب إذ إن كوب اللبن يوازي في قيمته الغذائية كوب الحليب دون أن يتسبب بالسمنة أو الإحساس بالضيق والنفخة. كما أن ملعقتين كبيرتين من اللبنة أو خمسة وأربعين غراماً من الجبن تُغني عن كوب حليب واحد.

إذا كانت الأم المرضع تكره الحليب أو تعاني من حساسية عند تناوله، عندها تستطيع أن تستعيض عنه بمشتقات الحليب بالمقادير التي ذكرنا، إضافةً إلى حبوب الكالسيوم بمقدار غرام واحد يومياً، وذلك

للوقاية من ابتلائها بمرض ترقق العظام.

يجب أن يكون غذاء الأم شاملاً وأن يحتوي على اللحوم والبقول بأنواعها، وكذلك البيض والخضار والفاكهة والنشويات والحبوب والحليب ومشتقاته بمقادير كافية. كما يجب الإكثار من شرب السوائل وبالأخص الماء (على الأقل بمقدار ليتر ونصف يومياً تزيد في أيام الحر) وذلك لزيادة تدفق الحليب والوقاية من ابتلاء المرأة المرضع بالإمساك.

**سادساً**: تتسبب بعض المأكولات التي تتناولها المُرضِع بابتلاء الرضيع بمغص معوي ونفخة، قد تكون أحياناً مؤلمة جداً، فلا يتوقف الرضيع عن البكاء والعويل، وقد تعرف الأم بالفطرة أن سبب ذلك شيء تناولته في الساعات الأخيرة. ومن الممكن أن يصاب الطفل بالإسهال نتيجة تناول أمه بعض هذه المأكولات.

هناك أنواع عديدة من المأكولات التي قد تتسبب بهذه المشاكل للرضيع، نذكر منها على سبيل المثال: التوت، الطماطم (البندورة)، البصل، الثوم، الملفوف، الشوكولا، التوابل والبهارات المتنوعة. وحدها الأم تستطيع أن تحدد ـ وبعد التكرار ـ نوع الغذاء الذي يتسبب بإيجاد هذه العوارض لدى طفلها وتستطيع بالتالي الابتعاد عنه. ما عدا ذلك، ليس هناك غذاءٌ محظورٌ على المرأة المرضع، وتستطيع أن تأكل ما تشاء.

**سابعاً**: يجب ـ وأكرر يجب ـ على المرأة المرضع عدم تناول أي دواء دون إستشارة الطبيب، وذلك لأن الأدوية تتمثل في الحليب بنسب

متفاوتة، وقد تتسبب للرضيع بأضرار وتشوهات لا رجوع عنها.

نعطي مثالاً على ذلك دواء التتراسيكلين، فهو يؤدي إلى خراب ميناء الأسنان لدى الرضيع وإصفرار لونها، وهذا الإصفرار الشديد يدوم مدى الحياة ولا دواء له، وحتى المبيِّضات التي يروَّج لها دائماً لا تنفع في مثل هذه الحالة. والتتراسيكلين ممنوعٌ قطعاً للمرأة الحامل والمُرضِع، وكذلك للأطفال ما دون الثامنة من العمر لهذه الأسباب التي ذكرنا.

قد تكون الأم مُلزمَةً بتناول دواءٍ ما بشكل دائم، ولمدةٍ طويلةٍ من الزمن، والأمثلة على ذلك كثيرة، نذكر منها أدوية الصرع كالفنوباربيتال أو الأدوية التي تُعطى لمرضى الغدة الدرقية كالتيويوراسيل (هذه الأسماء الأصلية للدواء وليست التجارية)، وهذه تتمثل بنسبٍ مرتفعة جداً في حليب الأم، وهنا يجب على المرضِع مراجعة الطبيب لتبديل الدواء بآخر لا يتسبب بضرر الرضيع. نؤكد هنا أن لا توقف الأم الرضاعة بحجة الدواء، بل أن تُغيِّر الدواء وذلك تحت إشراف طبيبها الخاص.

من الأدوية الممنوعة للمرأة المرضِع الليتيوم (يُعطى في بعض الأمراض النفسية) والأيزونيازيد (لمرضى السل) والأدوية المضادة للسرطان، والكثير من الأدوية التي تعطى بوصفة وبدون وصفة طبيب كأكثر المضادات الحيوية Antibiotics (الأدوية المضادة للإلتهابات)، وكذلك بعض الأدوية التي تعطى لوقف السعال (بعضها قد يؤدي إلى خلل في عمل الغدة الدرقية لدى الرضيع).

من الأدوية الشائعة الاستعمال في فترة الرضاعة حبوب منع الحمل. . وكثيراً ما تتساءل المرضِع ماذا تستطيع أن تتناول من حبوب لوقف الحمل؟! وللإجابة على هذا السؤال نقول إن المرأة المرضع تستطيع تناول حبوب خاصة لمنع الحمل (Minipill)، وهذه طُوِّرَت بشكل يتلائم مع وضع المرأة المرضع بحيث تحتوي على البروجسترون فقط، ولا تؤثر على إدرار حليبها أو على صحة الرضيع.

ثامناً: يجب الابتعاد كلياً عن تعاطي الخمر (وهو محرّمٌ في دين الإسلام وهذا لطفٌ إلهيّ بعباده فهو سبحانه أعلم بما يضر وما يفيد). فالخمر مضرٌ في جميع الأحوال ولكل الناس، أما فيما يخصّ المرأة فلأن تناوله في فترة الحمل قد يؤدي إلى تشوه الجنين وما يُعرف بالتناذر الكحولي (Alcoholic Syndrome)، وهو شائعٌ جداً في المجتمعات الغربية حيث لا رادع من تعاطي الكحول.

أما شرب الكحول في فترة الإرضاع، فهو يؤدي إلى تسمم كبد الرضيع، وقد يتسبب بوفاته في الحالات الشديدة، وهذا يرتبط بالكمية المستهلكة من قبل المرضع.

وقد يقول البعض هنا أنه لا بأس بتناول الكحول بكميات قليلة جداً، ولكن ثبت علمياً أنه حتى هذه المقادير القليلة تسبب اضطرابات شديدة للرضيع تتفاوت من قلق الطفل وصراخه الدائم وفقدانه للشهية وصولاً إلى إصابته بالتشنج والصرع. والطريف هنا عندما تسأل الأم لم طفلها يصرخ ويبكي دائماً ودون سبب! أو لم هو قليل النوم وقلقٌ

دائماً!!

**تاسعاً**: يجب الابتعاد عن التدخين قدر الإمكان، وإذا استطاعت الأم التوقف عنه كلياً فهو أفضل لها ولطفلها. كذلك يجب عدم الإكثار من تناول الشاي والقهوة واستخدام الملح والتوابل. فالشاي والقهوة يحتويان على مادة الكافيين، وهي تتمثل سريعاً في حليب الأم، وعبثاً تبحث الأم عن سبب اضطراب طفلها وقلّة نومه حين تستهلك ما تستهلك من هذين المشروبين.

**عاشراً**: قد تعاني المرأة المرضِع من الإمساك، وهو أمرٌ كثير الوقوع بعد الولادة. هنا يجب الإكثار من تناول الخضار والفاكهة الطازجة أو المسلوقة والخبز الأسمر (من القمح الكامل أي بقشره)، وكذلك يجب شرب كميات وافية من الماء (على الأقل ليتر ونصف في اليوم)، وترك الأدوية المليّنة للحالات المستعصية فقط فهذه الأدوية تتمثل في الحليب ويمكن أن تؤدي إلى ابتلاء الرضيع بالإسهال والمغص الشديد.

# الطريقة الصحيحة للإرضاع

كثيراً ما تكون طريقة الإرضاع غير الصحيحة هي السبب الوحيد لعدم نجاح عملية الرضاعة، وقد تمر هذه المسألة، دون تنبّه الأم أو الطبيب بل قد تظن الأم أن حليبها خفيف ولا يدر بكميات كافية فتوقف الرضاعة نهائياً.

ولكي تكون عملية الإرضاع صحيحة وناجحة، يجب على الأم إتباع التدابير التالية:

١ ـ يجب أن يكون الطفل جائعاً لكي يرضع، فرغبة الطفل هنا شيء أساسي.

٢ ـ يجب الابتعاد كلياً عن اتباع أي برنامج صارم للرضاعة من قبيل تحديد الوقت كل ثلاث أو أربع ساعات، فالرضيع وحده هو من يعيِّن مواقيت طعامه فهو يأكل متى يريد ويتوقف حين يشبع.

٣ ـ تضم الأم طفلها بذراعها بحيث يكون ملاصقاً لجسدها من رأسه إلى قدميه في وضعية نصف جلوس، ووجهه باتجاه جسمها، فلا

تكون هناك حاجة لأن يميل برأسه لكي يأخذ الثدي، وباليد الأخرى تمسك الثدي (أربعة أصابع تحت الثدي والإبهام فوقه وليس بطريقة مسك السيكارة كما يفعل البعض) حتى يستطيع الرضيع التقاط حلمة الثدي. هذه الطريقة تمنع إنسداد مجرى التنفس واختناق الرضيع وتسهل إدرار الحليب.

٤ ـ يجب أن يلتقط الرضيع هالة الثدي إضافةً إلى الحلمة، وإلاّ فقد تعاني الأم آلاماً مبرحة أثناء الرضاعة إذا لم يفعل. كما أن مص حلمة بطريقة خاطئة (دون الهالة حولها) قد يؤدي إلى تشقق الحلمة وإلتهابها.

٥ ـ تتراوح مدة الإرضاع بين ٥ دقائق و٢٠ دقيقة، وتتفاوت من طفلٍ لآخر ومن وقتٍ لآخر. وعموماً، يجب أن يُترك الطفل ليرضع حتى يشبع ويترك الثدي وحده. أما إذا كانت الأم تُعاني من تشقق أو إلتهاب الحلمة ما يؤدي إلى ألم مبرح أثناء الرضاعة، عندها يكفي أن تُدخِل الأم إصبعها في زاوية فم الرضيع حتى يفتح فمه تلقائياً ودون أي ألم، ولا يجب بأي حالٍ من الأحوال أن تشد الطفل بالقوة كي ينفصل عن الثدي.

من المهم معرفة أن ٩٠٪ من كمية الحليب يدر في الدقائق الخمس الأولى، ولكنَّ الحليب الذي يرشح في نهاية عملية الإرضاع يمتاز بأنه يحتوي على الدهون الأساسية لنمو الطفل وهي التي تمنح الطفل الإحساس بالشبع.

الكثير من الأمهات تشكو من أن طفلهن يرضع ويرضع دونما فائدة أي بطريقة سطحية وسريعة (أي دون أخذ الحليب بكمية كافية)، في

حين أن الرضاعة تكون جيدة ومؤثرة عندما يمصُّ الرضيع الثدي ببطء وعمق، وتدرك الأم ذلك بالفطرة.

٦ ـ في الأسابيع الأولى، يجب أن ترضع الأم طفلها من كلا الثديين في الوجبة الواحدة، فذلك يساعد على إدرار الحليب. وفي الوجبة التالية تبدأ بالثدي الذي لم تتم تخليته. فيما بعد، يكفي أن يرضع الطفل من ثدي واحد في كل وجبة على أن يكون الإرضاع تَراتُبياً، ولا يتمّ التركيز على جهة دون الأخرى، إذ إن ذلك يؤدي إلى عدم إدرار الحليب في الثدي المهمل بالشكل الكافي وقد يؤدي إلى انقطاعه كلياً.

## موانع الإرضاع

متى يكون الإرضاع ممنوعاً على الأم؟ ومتى يكون حليب الأم ضاراً للطفل بدل أن يكون نافعاً؟

هناك مفاهيم خاطئة كثيرة شائعة ومتداولة بين الناس في هذا الخصوص.

فيما يلي نذكر موانع الإرضاع الرئيسية وهي قليلة جداً:

١ ـ ابتلاء الأم بمرض الصفيرة من نوع ب (Hepatitis B)، حمى التيفوئيد، الملاريا، السل الفعال أو السيدا (الأيدز)، لأن العدوى تنتقل من الأم إلى الطفل عن طريق الحليب. أما إذا كان الطفل مصاباً بالمرض عينه، فلا بأس حينها من الإرضاع إذ لا خوف من العدوى.

٢ ـ إدمان الأم على المواد المخدِّرة فهي تتمثل في الحليب ولا داعي لشرح ما لها من تأثيرات سلبية تتفاوت من إدمان الرضيع نفسه

والعوارض التالية للإدمان والتي قد تؤدي إلى وفاة الرضيع حتى.

٣ ـ ابتلاء الأم بمرض نفسي شديد بحيث تشكل خطراً على الطفل الرضيع، وهذا يعيّنه الطبيب النفسي.

من المفاهيم الخاطئة حول موانع الإرضاع نذكر أكثرها شيوعاً:

١ ـ احتقان الثدي وهذا أمرٌ كثير الوقوع في الأيام الأولى للرضاعة، وهو ليس مانعاً للإرضاع بل على العكس فإن الرضاعة في هذه الحالة تعتبر علاجاً ناجعاً، إذ يجب تخلية الثدي باستمرار لكي يخفّ الاحتقان تدريجياً، وذلك مع التدليك والحمام الساخن وكمادات المادة الفاترة، وليس صحيحاً أبداً أن الحليب المحتقن يؤذي الرضيع أو يتسبب له بالإسهال!! بل هو حليب عادي جداً شأنه شأن بقية الحليب.

٢ ـ تشقق أو إلتهاب حلمة الثدي ليست مانعاً للإرضاع، وهي تتحسن في غضون أيامٍ قليلة مع الرعاية الصحيحة.

٣ ـ إحساس الأم بالضيق أو البكاء الشديد فكثيراً ما يُقال لها أن لا تُرضع طفلها حينها، وأن ترمي الحليب جانباً لأنه يضر بالرضيع.. وهذا لا أساس له من الصحة إطلاقاً!!

# الرضاعة في القرآن والأحاديث الشريفة

إذا كان الطب الحديث قد أثبت أفضلية حليب الأم كغذاء رئيسي (واوحد في الأشهر الأربعة الأولى) للطفل الرضيع، فإن دين الإسلام الحنيف قد حثَّ على الرضاعة، فهي من المستحبات الأكيدة التي تؤجر عليها الأم في حال القيام بها.

ونجد نصوصاً كثيرة في القرآن الكريم وفي أحاديث نبينا الأكرم ﷺ والأئمة الأطهار عليهم السلام تحث على الرضاعة وتؤكد حسناتها وثوابها.

في القرآن الكريم يأتي ذكر الرضاعة في سورة البقرة. يقول الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ۚ﴾(١).

عن ابي عبد الله عليه السلام قال: «﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ...﴾ قال: ما دام الولد في الرضاع فهو بين الأبوين بالسوية، فإذا فطم فالأب أحقّ به من

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٣٣.

**الأم، فإذا فات الأب فالأم أحقّ به من العصبة، وإن وجد الأب من يرضعه بأربعة دراهم وقالت الأم لا أرضعه إلا بخمسة دراهم فإن له أن ينزعه منها إلا أن ذلك خيرٌ له وارفق به أن يترك مع أمه»[١].**

تثبت هذه الآية الكريمة وطبقاً لتفسير الأئمة الأطهار عليهم أفضل الصلاة والسلام أن الأم أحقّ بحضانة الولد من الأب حتى يُفطم ولو طلبت اجراً على الرضاعة(!!) إلا أن تطلب اجراً زيادة عن غيرها من المراضع.

فعن ابي عبد الله عليه السلام قال: **«إذا طلق الرجل المرأة وهي حبلى أنفق عليها حتى تضع حملها، وإذا وضعته أعطاها أجرها ولا يضارّها إلا أن يجد من هو أرخص أجراً منها، فإن هي رضيت بذلك الأجر فهي أحق بابنها حتى تفطمه»[٢].**

وهذا فيه تأكيد على أهمية الرضاعة في الإسلام وأنه أوجب لها أجراً (مادياً) إن هي أحبت وإلا فالأجر والثواب في الآخرة أعظم وأكبر.

وعن رسول الله صلى الله عليه وآله قال في معرض جوابه لأم سلمة حين سألته: يا رسول الله صلى الله عليه وآله ذهبت الرجال بكل خير فأي شيء للنساء المساكين؟

فقال عليه السلام: **بلى إذا حملت المرأة كانت بمنزلة الصائم القائم المجاهد بنفسه وماله في سبيل الله، فإذا وضعت كان لها من الأجر ما لا يدري أحدٌ ما هو لعظمه، فإذا أرضعت كان لها بكل مصّة كعدل عتقٍ محررٌ من ولد اسماعيل، فإذا فرغت من رضاعه ضرب ملكٌ كريم على جنبها وقال: استأنفي**

---

(١) موسوعة الفقه، كتاب النكاح، ج٦٤.

(٢)موسوعة الفقه، كتاب النكاح، ج٦٤.

العمل فقد غُفر لك»[1].

وهل بعد هذا تردد في استحباب إرضاع المرأة لطفلها وما له من أجرٍ وثوابٍ عظيم عند الله تعالى وهل مثل هذا العمل العظيم باجره وثوابه يمكن رفضه وتركه؟؟

ومما لا شك فيه أن الواجبات والمستحبات إنما وضعها الله جلّ شأنه لمصلحة عباده، فهو أعلم بما يفيد الناس وما يضرهم وهو علاّم الغيوب الغني الحميد. فليس من شأنه تعالى أن يأمر بما يضر عبده ولا يفيد.

قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَٱلضُّحَىٰ ۝١ وَٱلَّيۡلِ إِذَا سَجَىٰ ۝٢ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝٣ وَلَلۡأٓخِرَةُ خَيۡرٞ لَّكَ مِنَ ٱلۡأُولَىٰ ۝٤ وَلَسَوۡفَ يُعۡطِيكَ رَبُّكَ فَتَرۡضَىٰٓ ۝٥ أَلَمۡ يَجِدۡكَ يَتِيمٗا فَـَٔاوَىٰ ۝٦ وَوَجَدَكَ ضَآلّٗا فَهَدَىٰ ۝٧ وَوَجَدَكَ عَآئِلٗا فَأَغۡنَىٰ ۝٨ فَأَمَّا ٱلۡيَتِيمَ فَلَا تَقۡهَرۡ ۝٩ وَأَمَّا ٱلسَّآئِلَ فَلَا تَنۡهَرۡ ۝١٠ وَأَمَّا بِنِعۡمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثۡ﴾[2].

في هذه السورة الكريمة يخاطب الله تعالى رسوله الأكرم محمّدﷺ بهذا الخطاب العظيم، ولا يسع الإنسان المؤمن إلا أن يستشعر الرحمة والرأفة الطاغية من خلال هذا الخطاب ليس فقط برسول اللهﷺ بل بجميع خلقه!!

فهو الرب وهم المربوبون، وهو الخالق وهم المخلوقون، وهو الرازق وهم المرزوقون وهو الغني وهم الفقراء إلى الله الملك القدوس

(١) أمالي الصدوق: ٧/٣٣٥.

(٢) سورة الضحى.

أرحم الراحمين وأوسع المعطين.

فكيف يترك عبده دون ارشاده إلى ما فيه مصلحته ومنفعته وهو العالم غير المعلّم؟!

عن رسول الله ﷺ قال: **«ليس للصبي خيرٌ من لبن أُمه»**(١).

عن أمير المؤمنين عليه السلام: **«ما من لبنٍ رضع به الصبي أعظم بركةً عليه من لبن أمه»**(٢).

هذا هو الإسلام دين الهدى والحق، والدين يعني الطريقة وما ترك الإسلام أمراً حسناً إلا وأمر به، ولا أمراً مشيناً أو ضاراً إلا ونهى عنه، وهذا ما أثبته العلم الحديث في مواقع عديدة، وإن كان ما زال هناك الكثير الكثير الذي لم يصل إليه العلم الحديث بعد.

قال الله تعالى في كتابه المنزل: ﴿عَٰلِمُ ٱلْغَيْبِ فَلَا يُظْهِرُ عَلَىٰ غَيْبِهِۦٓ أَحَدًا ﴿٢٦﴾ إِلَّا مَنِ ٱرْتَضَىٰ مِن رَّسُولٍ﴾(٣).

وفي باب استحباب إرضاع الطفل من الثديين لا من أحدهما نقل عن أُم إسحاق بنت سليمان قالت:

نظر إليَّ أبو عبد الله عليه السلام وأنا أرضع أحد ابنيّ محمد أو إسحاق فقال: **«يا أُم إسحاق، لا ترضعيه من ثدي واحد وارضعيه من كليهما يكون أحدهما طعاماً والآخر شراباً»**(٤).

---

(١) موسوعة الفقه، السيد الشيرازي، ج٦٤.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) سورة الجن، الآيتان: ٢٦ ـ ٢٧.

(٤) موسوعة الفقه، ج٦٤.

عن رسول الله ﷺ: **«إذا وقع الولد في بطن أمه ـ إلى أن قال: ـ وجعل الله تعالى رزقه في ثديي أمه في أحدهما شرابه وفي الآخر طعامه»**[1].

وهذا ما وصل إليه العلم الحديث بعد قرون.

أما المقصود بطعامه وشرابه فربما لأن غلظة الحليب تتفاوت من بدء الإرضاع إلى نهايته، إذ يكون في نهاية الإرضاع غنياً بالاحماض الدهنية وهي التي تشبع المولود، وبعدها تنتقل الإم إلى الثدي الثاني الذي يكون أقل غلظة في البدء فيكون شراباً له، والله العالم.

وكما كانت هذه الأحاديث والروايات غير واضحة ومفهومة قبلاً (أي لماذا هذا حرام ولماذا هذا مكروه أو مستحب) وفي عصرنا هذا أوضح العلم الكثير من هذه المسائل، فما زال هناك الكثير مما لم يصل إليه العلم بعد، وهذا هو الإعجاز في القرآن الكريم والأحاديث والروايات المسندة عن الرسول الأكرم وأهل بيت العصمة عليهم أفضل الصلاة والسلام.

وعن مدة الرضاعة نُقل عن أبي عبد الله عليه السلام قوله: **«الفرض في الرضاع أحد وعشرون شهراً، فما نقص عن أحد وعشرين شهراً فقد نقص المرضع، وإن أراد أن يُتم الرضاعة فحولين كاملين»**[2].

عن أبي عبد الله عليه السلام حين سُئِل عن رجلٍ دفع ولده إلى ظئر يهودية أو نصرانية أو مجوسية أترضعه في بيتها أو ترضعه في بيته قال عليه السلام: **«ترضعه**

(١) موسوعة الفقه، ج٦٤.

(٢) المصدر نفسه.

**لك اليهودية والنصرانية في بيتك وتمنعها من شرب الخمر وما لا يحل مثل لحم الخنزير ولا يذهبن بولدك إلى بيوتهن، والزانية لا ترضع ولدك فإنه لا يحل لك والمجوسية لا ترضع لك ولدك إلا أن تضطرّ إليها»**[1].

قال رسول الله ﷺ : **«لا تسترضعوا الحمقاء ولا العمشاء فإن اللبن يعدي»**[2].

ومع أنه في أيامنا هذه من النادر أن تلجأ المرأة إلى اخرى كي ترضع لها ولدها، إلا أننا ذكرنا هذه الأحاديث الشريفة لما ورد فيها من أن اللبن يعدي (أي قد ينقل بعض الأمراض)، وأن الكثير من المأكولات والمشروبات (أو الأدوية) قد تتمثل في الحليب وهذا ما أثبته العلم الحديث من أن المرضع يجب أن تنتبه لما تأكل وتشرب فإنه يتمثل في الحليب وقد يؤدي إلى ضرر الرضيع.

عن علي عليه السلام كان يقول: **«تخيّروا للرضاع كما تخيّرون للنكاح، فإن الرضاع يغيّر الطباع»**[3].

---

(١) موسوعة الفقه، ج٦٤.

(٢)المصدر نفسه.

(٣)المصدر نفسه.

# الحليب الصناعي أو البودرة

الحليب الصناعي الخاص بالرضّع منتجٌ تجاري صُمّم كي يلائم حاجات الطفل الغذائية في الأشهر الأولى وحتى إتمامه عامه الأول.

هناك العديد من الشركات التجارية التي تتنافس فيما بينها على تصنيع الأفضل والأنسب والأقرب في مواصفاته إلى حليب الأم، ومهما بلغت فلن تصل إلى جزءٍ ضئيل من فوائد الحليب الطبيعي باعتراف جميع هذه الشركات، وبتوصية من منظمة الصحة العالمية بأن حليب الأم هو الأفضل والأمثل للرضيع، وذلك مكتوبٌ على غلاف علبة الحليب المخصص للرضع مهما كان نوعها.

أغلب هذه المنتجات أساسها حليب البقر، وبعضها أساسه فول الصويا، وقد أُجري عليها تعديلات كثيرة كي تقترب في محتواها من حليب الأم، فالبعض أضيف إليه الفيتاميتات والبعض الآخر أضيف إليه الحديد والبعض أضيف إليه الإثنان معاً وهكذا.

توجد على الأغلب على شكل بودرة (حليب مجفف) وهي تحتاج إلى أن تذاب في الماء بمقادير معيّنة مشارٌ إليها على غلاف كل علبة. ويجب التقيّد بهذه المقادير، لا الزيادة ولا النقصان، لأنه في الأولى أي الزيادة قد يصاب الرضيع بالإسهال وسوء الهضم، أما الثانية وهي الحالة الأكثر شيوعاً في الدول الفقيرة، فتؤدي إلى سوء التغذية لدى الرضيع.

عُدِّلت بعض هذه المنتجات لكي تلائم حالات مرضية خاصة، نذكر على سبيل المثال الحليب قليل الأملاح (very low electrolyte) ما يعني أن الأملاح المعدنية الموجودة فيه تشبه من حيث الكمية تلك الموجودة في الحليب الطبيعي. وهذا النوع يُعطى للأطفال المصابين باحتقان وقصور في عمل القلب أو قصور شديد في عمل الكلى، والأفضل في مثل هذه الحال أن يرضع الطفل حليب أمه.

بعض أنواع الحليب الصناعي أُسقِط منه بعض الأحماض الأمينية، وهي تُعطى للأطفال الذين لديهم نقص خُلُقي في أنزيم معيَّن. وفي هذه الحالات، يجب الابتعاد عن الحليب العادي والالتزام بهذه الأنواع الخاصة، وذلك للوقاية من العواقب الخطيرة على نمو الطفل العقلي والجسدي، وذلك تحت إشراف الطبيب طبعاً.

### الطريقة الصحيحة للرضاعة الصناعية

١ ـ يُفضّل أن تكون زجاجة الحليب ذات عنقٍ واسع كي يتم تنظيفها وتعقيمها بسهولة. كما يجب أن يكون هناك عددٌ من الحلمات

الإضافية، وذلك لإجراء التعقيم الصحيح ومن أجل الوقاية من الأمراض الجرثومية المختلفة.

٢ ـ يجب تعقيم الوسائل، وذلك بوضعها في ماءٍ يغلي لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق كاملة. ويكفي لتعقيم الحلمات البلاستيكية غليها لمدة ٥ دقائق فقط.

٣ ـ يجب غسل الزجاجة والحلمة جيداً مباشرةً بعد الاستفادة منها، ومن ثم ملئها بالماء إلى حين موعد تنظيفها وتعقيمها.

٤ ـ يجب الاستفادة من ماء الشرب (الطبيعي) المغلي لمدة ٥ دقائق كاملة أو الماء الطبيعي المعقّم ويُفضّل الابتعاد عن الماء المكرّر، لأنه فقيرٌ في محتواه من المعادن الأساسية نتيجة التكرير.

٦ ـ عند تحضير الوجبة للرضيع، يجب التقيّد بالمقادير المحددة والموجودة عادةً على الغلاف، ولا يجب الاستهتار بأي حالٍ من الأحوال في المعايير. فالإكثار من كمية الحليب المجفف المستعمل لتحضير الوصفة مضرٌ بالرضيع كما الإنقاص. ففي حين تظن الأم أنه عندما تزيد كمية الحليب في الوصفة تزيد القيمة الغذائية لهذا الحليب، إنما هي تزيد كمية ملح السديم في الوجبة، ما يشكّل خطراً على الرضيع وخصوصاً إذا كان يعاني من تجفاف نتيجة الإسهال أو الاستفراغ. كما أن هذه الزيادة تسبب الإسهال وسوء الهضم للرضيع.

٧ ـ يرتبط عدد الوجبات في اليوم بعمر الرضيع، فكلما تقدم في العمر كلما قلّ عدد الوجبات. فحتى عمر الشهر يرضع الرضيع كلما

أراد، وقد يصل تعداد وجباته إلى عشرة في اليوم الواحد (أي في ٢٤ ساعة) ويقلّ عدد الوجبات (الحليب) بالتدريج حتى يصل إلى ثلاثة في اليوم بحلول العام الأول. وبشكل عام:

من ١ ـ ٣ أشهر ..........................٥ ـ ٦ وجبات في اليوم
من ٣ ـ ٧ أشهر ..........................٤ ـ ٥ وجبات في اليوم
من ٤ ـ ٩ أشهر ..........................٣ ـ ٤ وجبات في اليوم
من ٨ ـ ١٢ شهراً ..........................٣ وجبات في اليوم

٨ ـ تزيد كمية الحليب في الوجبة الواحدة تدريجياً مع تقدم الرضيع في العمر.

سن الرضيع ..........................الكمية في الوجبة الواحدة
في الأسبوعين الأولين ..........................٦٠ ـ ٩٠ مل/ الوجبة
الأسبوع الثالث ـ نهاية الشهر الثاني ..........................٢٠ ـ ١٥٠ مل/ الوجبة
٢ ـ ٣ أشهر ..........................٥٠ ـ ١٨٠ مل/ الوجبة
٣ ـ ٤ أشهر ..........................١٨٠ ـ ٢١٠ مل/ الوجبة
٥ ـ ١٢ شهراً ..........................٢١٠ ـ ٢٤٠ مل/ الوجبة

وهكذا، ففي حين يقل تعداد الوجبات في اليوم، تزيد الكمية المستهلكة من قبل الرضيع تدريجياً.

وهنا يجب التنويه بأن هذه النسب المذكورة أعلاه هي أعداد تقريبية، تتفاوت من رضيعٍ لأخر بشكل طبيعي، فكل طفل له حاجاته الخاصة به، وهو في النهاية من يقرر هذه الحاجات، فعندما يشبع يرفض أخذ الزجاجة، عندها يجب رمي ما تبقى من حليب، ولا يجوز في أي

حالٍ من الأحوال إرغام الرضيع على إتمام الوجبة، أو تركها في البراد إلى حين، فهي تُشكّل مرتعاً خصباً للجراثيم.

٩ ـ يجب الابتعاد كلياً عن حليب البقر الكامل ـ حتى المبتسر منه pasteurised ـ في تغذية الرضيع في الأشهر الستة الأولى ويُفضَل حتى عمر السنة، وذلك لأنه يتسبب بنزفٍ غير ملحوظ في الجهاز الهضمي للرضيع، ما يؤدي إلى إصابته بفقر الدم. كما أنه يؤدي إلى إصابة الطفل بعوارض الحساسية على أنواعها، والتي يمكن أن تكون خطرة في أحيان كثيرة. وتبرز الحساسية بأشكال كثيرة فيعاني الطفل مثلاً من سعال تحسسي جاف، أو قد تكون منحصرة بالجلد فقط، فتبرز على شكل بثور وبقعٍ في الجلد، أو تكون محدودة بالجهاز الهضمي، فيعاني الطفل عندها من الإسهال الذي قد يطول مدةً من الزمن قبل أن يُشخّص وتُعرف علّته، وهذا أمرٌ كثير الوقوع في مجتمعنا.

١٠ ـ بعض الأطفال يتحسسون من الحليب المخصّص للرضع والتي أساسها في الغالب حليب البقر كما قلنا. وهؤلاء يجب إعطاؤهم الحليب المستخرج من فول الصويا أو الحليب الذي أساسه بروتين مصل الحليب المحلّل أنزيمياً (hydrolysed whey protein)، وهناك منتجات عديدة متوفرة في الصيدليات لهذا الغرض. وبشكل عام، كل طفل رضيع يُعاني من الإسهال لمدة أسبوعين أو أكثر، يجب أن تشك الأم حينذاك بوجود حساسية لديه من الحليب المستهلك. ويجب أن لا تخلط الأم هنا بين الإسهال (وهو تغيّر قوام الغائط إلى مائي وزيادة عدد دفعات تغوط الطفل إلى أكثر من خمس مرّات في اليوم) وبين الغائط

الطبيعي للطفل الذي يرضع حليب أمه والذي يكون مرناً وليس مائياً وقد يتغوط كلما رضع في الأيام الأولى، وهذا شيءٌ طبيعيّ ولا يجب أن يثير قلق الأم، بل على العكس فإن حليب الأم يقي من إصابة الرضيع بالإسهالات المتكررة والحساسية التي قد يبتلى بها الطفل الذي يتغذى من الحليب المجفّف.

١١ ـ هناك منتجات خالية من الغلوتِن، وهذه تعطى للرضع أثناء إصابتهم بالإسهال الحاد.

١٢ ـ بعض المنتجات خالية من اللاكتوز (أو يوجد فيها بنسبٍ ضئيلة) وهذه تُعطى للأطفال اللذين يعانون من إسهالٍ مقاومٍ للعلاج ولمدة تفوق الأسبوعين فقد يكون السبب فقدان أنزيم اللاكتاز لدى هؤلاء الأطفال.

١٤ ـ بعض أنواع الحليب الصناعي تحتوي على الـ Prebiotics، وهذا الأخير له خصائص مهضّمة.

وخلاصة القول أن منتجاتٌ كثيرة موجودة في الأسواق وميزان جودتها مدى شبهها بحليب الأم الطبيعي وذلك باعتراف منتجيها الواضح والمذكور على أغلفتها بعباراتٍ مختلفة من قبيل:

«أفضل حليب لإرضاع طفلك هو حليب ثدي الأم الطبيعي».

«الإرضاع من الصدر هو أفضل غذاء للرضيع».

وما يميّز حليب الأم إنه يجمع كل هذه الخصائص التي ذكرنا بل وأكثر مما لم يستطيع المنتجين تقليده، وهو الأفضل والأمثل في جميع

هذه الحالات. ومن الحالات الشائعة ابتلاء الطفل بالإسهال، وهنا لا يجوز بأي حالٍ من الأحوال التوقف عن الإرضاع بل أن الإرضاع من الثدي يساعد على شفاء الرضيع بسرعة ويقي من تحلل الغشاء المخاطي للأمعاء في هذه الفترة الحساسة.

# أخطاء شائعة

من الأخطاء الشائعة في هذه المرحلة (أي من الولادة وحتى عمر ٤ أشهر) نذكر ما يلي:

١ ـ إعطاء المولود حديثاً الماء والسكر أو اليانسون أو ماء الزهر ممزوجاً بالماء وغيرها من السوائل في الأيام الأولى بعد الولادة، ظناً أن المولود جائع لأن حليب الأم لم يدر بعد، وهذا خطأ كبير فكمية الحليب أي الصمغ تناسب المولود تماماً بشرط إرضاعه كلما شاء ذلك، وإذ ذاك فهو لا يحتاج إلى أي شيء آخر.

٢ ـ إعطاء الرضيع الماء قبل أو بعد الرضاعة ظناً أنه عَطِش. فالرضيع في هذه المرحلة لا يحتاج حتى إلى الماء، إذ أن حليب الأم يحتوي على نسبة تفوق ٨٠٪ من الماء، وهذا كافٍ للرضيع، على عكس حليب البقر الذي يحتوي على مواد مذابة أكثر، وهو لذلك يُتعب كِلى الرضيع في محاولة دفع السموم الناتجة عن عملية حرق وتحلّل المواد الغذائية.

٣ ـ إعطاء الطفل أغذية مكمّلة أو الزجاجة في المساء، وذلك لتفادي استيقاظه في الليل، وهذا خطأ فادح. مضافاً إلى أن الأغذية المكمّلة تتسبب بسوء الهضم وسوء التغذية للرضيع قبل إكماله الشهر الرابع، فإن الطفل يحتاج إلى الرضاعة في الليل، أقلّه في الفترة الأولى، ومع مرور الوقت تقل دفعات استيقاظه في الليل تدريجياً، حتى يأتي وقت يستغني فيه الطفل عنها كلياً فينام قرير العين حتى الصباح.

٤ ـ إعطاء الطفل الزجاجة ظناً من الأم أن حليبها خفيف، وأن طفلها جائع، وذلك لأن الطفل لا ينفك يطلب الرضاعة (كل ساعة أو ساعتين مثلاً) في الأيام الأولى. هنا يجب الإيضاح أن الرغبة الدائمة في الرضاعة من الثدي في هذه الفترة هي أمرٌ بديهي، ولا علاقة لها بتوفّر الحليب لدى الأم، بل إن ذلك يعود لرغبة الطفل في أن يكونَ قريباً من أمه جسدياً بعدما انسلخ عنها. فجأةً.. لم يعد يسمع دقات قلبها..!! فيرغب بالاقتراب منها مراراً وتكراراً... ولذلك تُنصح الأم، إذا كان وليدها كثير البكاء والاضطراب، بأن تضع رأسه على صدرها قريباً من قلبها، وهذا له تأثير السحر على المولود.. فسرعان ما ينام مطمئن البال بعد سماعه نبضات قلب أمه (هذا بالطبع إذا لم يكن جائعاً أو متسخاً أو...). ولهذا من المفيد جداً إرضاع المولود كلما أراد ذلك في الأيام الأولى، فهذا أولاً يساعد على إدرار الحليب من الثدي، وثانياً وهو الأهم يهب الطفل الشعور بالأمن والأمان والاطمئنان الذي افتقده فجأةً بعد خروجه من رحم أمه!!

# الجزء الثاني

# المرحلة الثانية

# من عمر ٤ إلى ٦ أشهر

## من عمر ٤ إلى ٦ أشهر:

في هذه المرحلة تزداد حاجة الطفل إلى الطاقة والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية كالحديد والزنك وغيرها فلا يعود الحليب كافياً لحاجات الطفل، بل يجب هنا البدء بإدخال الأطعمة المساعِدة، وذلك لأجل نمو الطفل بشكل سليم. وتدرك الأم ذلك بالفطرة كونها المسؤول الأول عن تلبية حاجات الرضيع وذلك من خلال الكثير من الإشارات، كأن يشعر الطفل بالجوع مباشرةً بعد الرضاعة، أو يبدي رغبةً في تناول الأطعمة المقدّمة له. كما أن عدم زيادة وزن الطفل بالشكل المطلوب، إنما يدل على لزوم البدء بالأغذية المساعدة، وهذا طبعاً بعد إتمام الطفل الشهر الرابع وعلى مراحل متدرِّجة.

من المهم معرفة أنه من غير الصحيح البدء بالأغذية المساعِدة (الجامدة) بطريقةٍ عشوائية، بل يجب على الأم مراعاة الأصول السليمة في هذا المجال. فيما يلي نذكر النقاط الرئيسية التي يجب على الأم التقيد بها.

**أولاً**: الاستمرار بالرضاعة من الثدي بانتظام وبمعدل ٦ ـ ٨ رضعات

في اليوم كحد أدنى. وهنا يجب التذكير بأهمية الرضاعة في السنة الأولى من العمر، بحيث يجب إرضاع الطفل أولاً، ثم إعطاءه ما يحتاج من الأغذية المكمِّلة وليس العكس.

**ثانياً**: إدخال الحبوب كالأرز (الناعم أو الأبيض العادي) والبطاطا المهروسة كغذاء أول للرضيع. وتستطيع الأم إعداد أنواع عديدة من الأغذية المكملة في المنزل والتي أساسها الحبوب كالمهلبية (حليب + أرز ناعم) والأرز بالحليب. كما أن هناك منتجات عديدة متوفِّرة في الصيدليات أساسها الحبوب، تستطيع الأم الإفادة منها كغذاء مكمّلٍ للرضيع بعد إتمامه الشهر الرابع. ويُنصح في هذه المرحلة بعدم إدخال القمح ومشتقاته، لأن الطفل لا يستطيع هضمه بسهولة، مضافاً إلى وجود الغلوتن فيه، وهذا الأخير قد يسبب الحساسية والإسهال للرضيع وهو من الأسباب الشائعة لابتلاء الطفل بالإسهال المقاوم للعلاج والذي قد يطول مدةً من الزمن.

**ثالثاً**: إدخال الفاكهة الناضجة والمهروسة جيداً كالموز والتفاح والإجاص. وهناك العديد من الأطفال ذوو المزاج الصعب، واللذين لا يتقبّلون الأطعمة المكمّلة بسهولة، يستمتعون بأكل الموز الناضج المهروس كأول غذاء لهم، فهو لذيذ الطعم وسهل الهضم أيضاً.

يُفضّل الاستفادة من الفاكهة الطازجة لتغذية الرضيع، وذلك لاحتفاظها بالفيتامينات والأملاح المعدنية كما هي، إلاّ أن ذلك لا يمنع من الإفادة من الفاكهة المسلوقة أو الكومبوت المصنوع في المنزل

والمهروس جيداً، إذا كان الطفل يفضّل ذلك.

كما يمكن إعطاء الطفل عصير الفاكهة المصفّى جيداً، كعصير التفاح أو الجزر أو العنب... على أن يؤخَّر عصير البرتقال حتى بلوغ الطفل الشهر التاسع لما يحتويه من حوامض قد تتسبب بتقرح الغشاء المخاطي للمعدة.

كما أن الموز والأفوكادو المهروس هو غذاءٌ مليء بالوحدات الحرارية ومفيدٌ جداً لنمو الطفل الرضيع، وعلى الأخص الأطفال الرضع لأمهاتٍ نباتيات ما يؤثر على نوعية حليبهنّ ويؤدي إلى نقص في الفيتامينات والمواد الأساسية الأخرى.

**رابعاً**: إدخال بعض الخضار المسلوقة والمصفّاة جيداً كالجزر والكوسا واللوبياء. وهنا تستطيع الأم أن تتفنّن في إعداد أصناف عديدة من المأكولات كأن تسلق الجزر أو اللوبياء مع الأرز وتهرسهما جيداً قبل إعطائهم للرضيع. والجدير بالذكر هنا أن المنتجات العديدة الموجودة في الصيدليات والأسواق والخاصة بالرضع ليست بأفضل من تلك التي تستطيع الأم تحضيرها وبسهولة مطلقة في المنزل، فهي لا تحتاج إلى وقتٍ أو جهدٍ، إضافةً إلى خلوّها من المواد الحافِظة والملوّنة والمنكِّهة والتي لها ما لها من آثار سلبية.

**خامساً**: يجب الابتعاد عن البيض واللحوم بأنواعها في هذه المرحلة (٤ ـ ٦ أشهر)، لأن الجهاز الهضمي للطفل غير مؤهل لهضم هذه المأكولات بعد.

# كيفية البدء بالأطعمة المكملة

تشكو العديد من الأمهات من أن أطفالهن لا يرغبون بتناول الأغذية المكمّلة، وقد تمر الأشهر تباعاً والطفل يتغذى على الحليب فقط دون أدنى رغبة بأي غذاءٍ آخر أو حتى إظهار النفور من هذه الأغذية. وليس غريباً هنا أن تشكو الأم من ضعف طفلها وعدم زيادة وزنه بالشكل المطلوب أو شحوب لونه وابتلائه بفقر الدم وهي أمورٌ شائعةٌ جداً. ولكي يكون البدء بالأغذية المكملة ناجحاً وناجعاً، يجب اتباع ما يلي من خطوات:

١ ـ يجب أن يكون الغذاء الأول للطفل مائعاً وقليل الكثافة حتى يتقبله الطفل في الفترة الأولى، فبدلاً من أن تضع الأم مثلاً ملعقتين أو ثلاثاً من الأرز ناعم في المهلبية (غذاء خاص بالرضع)، تبدأ بملعقة واحدة لكي تكون الوصفة نصف جامدة، ثم تزيد المعيار تدريجياً مرةً بعد مرةً كي يتعوّد الطفل على تناول الأغذية الجامدة على مراحل.

٢ ـ يجب الاكتفاء بوجبة واحدة في اليوم الأول وبكمية صغيرة جداً (ملعقة أو ملعقتين) عند البدء بأيِّ نوعٍ جديد من الطعام، وفي الأيام التالية تزيد الأم الكمية وعدد الوجبات تدريجياً وحسب تحمّل الطفل.

٣ ـ يُفضَّل أن يُعطى الطفل الغذاء الجديد يومياً لمدة أسبوع حتى يتعوّد عليه قبل البدء بغذاءٍ آخر وهكذا دواليك. وهذه الطريقة مهمةٌ لأجل معرفة مدى ملائمة هذا النوع من الغذاء للرضيع، فبعض الأغذية قد تتسبب بالحساسية أو الإسهال له، وباتباع هذا الأسلوب تستطيع الأم تحديد نوع الغذاء المسبِّب لهذه المشاكل.

٤ ـ في الفترة الأولى، وعند البدء بإعطاء الرضيع الأغذية المكملة، يدفع الطفل الغذاء خارجاً بدلاً من بلعه، فتظن الأم أن طفلها لم يستسغ طعمه، في حين أن المسألة تكمن في أن الرضيعْ لا يستطيع أن يبلع الطعام بعد، ويجب الصبر والأناة حتى يتعود تدريجياً، كما يجب عدم إرغام الطفل، بأي حال من الأحوال، على بلع الطعام فإن ذلك قد يؤدي إلى إختناقه.

٥ ـ يجب أن يكون الطفل جائعاً عند إطعامه وإلاَّ فلن يبدي الرغبة بأي طعام. كما يجب عدم إرغامه على إتمام الوجبة المعدّة له إذا شبع إذ أن شهية الرضيع وحدها هي التي تحدِّد متى يجب أن يأكل أو كم من الطعام يجب أن يأكل!!

٦ ـ يجب على الأم أن لا تصر أبداً على إطعام طفلها طعاماً من الواضح أنه لم يستسغه، فلا فائدة من ذلك إطلاقاً. والثابت علمياً أن

الطعام الذي يأكله الطفل عن رغبة يفيده أقصى الفائدة على عكس الطعام الذي يأكله مجبراً.

٧ ـ يُنصح بإعطاء الرضيع جرعات الحديد (الموجود على شكل قطرة drops خاصة بالطفل الرضيع) للوقاية من ابتلائه بفقر الدم، وذلك مع البدء بالأغذية المكملة. فغذاء الرضيع، بشكل عام، لا يحتوي على كميات وافية من الحديد نسبةً إلى نموه السريع في هذه الفترة. ومن غير المؤكد إذا ما كانت المنتجات الغذائية الخاصة بالرضَّع تحتوي على كميات كافية من الحديد، حتى ولو ذُكِر ذلك على أغلفتها، فالحديد الموجود فيها يتأثر بالهواء والضوء ومرور الزمن، وليس أكيداً أنه يؤمّن الحاجة الفعلية للطفل الرضيع.

٨ ـ يجب أن يُتّم الطفل شهره الرابع قبل البدء بإعطائه أي غذاءٍ آخر إضافة إلى الحليب، فلذلك عواقب وخيمة على صحة الرضيع. إذ إن الجهاز الهضمي للطفل والكلى لم يكتمل تطورهما بعد، وهذا يؤدي إلى إصابة الطفل بسوء الهضم والإسهال وسوء التغذية (على عكس ما تتوقع الأم)، وكذلك قد يُبتلى الطفل بالحساسية نتيجة تجمع المواد السامة في جسمه، وذلك لقصور الكِلى عن التخلص من بقايا البروتينات والأملاح وتجمعها في الجسم. وقد يتعرض الطفل الرضيع للاختناق في هذه الفترة لعدم قدرته على بلع الأغذية الجامدة بصورة جيدة.

والعجب كل العجب إن الكثير من الأمهات لا يترددن في إعطاء أطفالهنّ الأغذية المتنوعة (عن طريق التلحيس مثلاً) قبل إتمامهم الشهر

الرابع، بل قد يتسابقن ويتفاخرن في ذلك وكأنها مباراةٌ، وذلك نتيجة عاداتٍ غذائية خاطئة مقتبسةٌ في معظمها عن الأهل، وظناً أنهنَّ إنما يفعَلْنَ الصواب ويعوّدن أطفالهن على تناول الأغذية المتنوعة، غافلاتٍ عن أن هذه العادة قد تكون السبب الوحيد لابتلاء الطفل بالإسهال أو حتى الإمساك أو الحساسية والذي قد لا يتحسن رغم الزيارات المتكررة لعيادة الطبيب وعدم توفير أي دواء لمصلحة الطفل؟!! . . ومصلحة الطفل تكمن فقط في أن لا يُعطى أي غذاءٍ آخر عدا الحليب قبل إتمامه الشهر الرابع، ولو اكتفت الأم بإرضاع طفلها فقط لما ابتليت بكل هذه المشاكل!! . .

# الجزء الثالث

## المرحلة الثالثة

## من عمر ٦ إلى ٨ أشهر

# من عمر ٦ إلى ٨ أشهر

في هذه المرحلة تزداد شهية الطفل للطعام بصورة واضحة، وذلك مع ازدياد حاجته للطاقة اللازمة من أجل نموه وحركته ونشاطه الزائد يوماً بعد يوم، وهذا يستدعي زيادة عدد الوجبات الغذائية المكمّلة على الأقل بمقدار ٢ ـ ٣ وجبات في اليوم، وكذلك زيادة الكمية المستهلكة في كل وجبة. يجب على الأم في هذه المرحلة الاستمرار بإرضاع طفلها من الثدي بانتظام وبمعدل خمس إلى ست رضعات في اليوم. كذلك تستطيع الأم:

١ ـ البدء بإعطاء الرضيع الخضار المورِقَة (ذات الأوراق الخضراء) والمسلوقة كالسبانخ والملوخية والهندباء والخس والبقدونس إضافةً إلى الخضار التي سبق أن تعوّد عليها الطفل كالجزر واللوبياء والكوسا. وتعتبر الخضار الداكنة اللون مصدراً غنياً بالحديد والأملاح المعدنية وكذلك بالفيتامينات على أنواعها وعلى الأخص الفيتامينات (أ ـ A) و(ب ـ B) (ج ـ C). وكلما كانت هذه الخضار داكنة اللون كلما كانت

أغنى بالعناصر الغذائية وأنفع للطفل كأوراق الخس الخارجية التي تُرمى عادةً جَهلاً بما تحويه من عناصر مغذية ومفيدة.

أما الطريقة الفضلى لسلق الخضار فهي أن توضع في كمية قليلة جداً من الماء أو حتى دون ماء أبداً (أي على البخار وهي الطريقة الأمثل) وذلك مع التقليب المستمر حتى تنضج جميعها. ومن المهم جداً تقليل مدة الطبخ ما أمكن من أجل المحافظة على الفيتامنيات والمعادن في الخضار، فهذه الأخيرة تزول عند التعرض للحرارة (أي الطبخ) لمدةٍ طويلة. كما يُنصح بالاستفادة من ماء سلق الخضار لأنه يحوي مقادير كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تكون قد ذابت في الماء أثناء عملية السلق، وذلك بإضافته إلى الخضار المهروسة جيداً أو أي غذاءٍ آخر والاستعاضة بها عن ماء اللحم أو الدجاج الفقير بمحتواه من المواد الغذائية على عكس الظن الشائع.

٢ ـ البدء بإعطاء الطفل صفار البيض المسلوق جيداً، وإن كان البعض يُفضّل تأجيل ذلك حتى بلوغ الطفل الشهر الثامن. وكما بالنسبة للأطعمة الأخرى، يجب الشروع بكميات قليلة وزيادتها تدريجياً حتى يصل إلى حدود صفار بيضة كاملة مرة واحدة إلى ثلاث مرات في الأسبوع. يجب الانتباه هنا أن لا يزيد المقدار عن ثلاث بيضات (الصفار فقط) في الأسبوع، إذ إن ذلك قد يصيب كبد الرضيع بالكسل.

ملاحظة هامة: يجب أن يُسلق البيض جيداً حتى يجمد الصفار بالكامل (تقريباً مُدة ربع ساعة)، فالسلق الجيد يقتل الجراثيم الموجودة

أحياناً داخل البيض والمعروفة بالسالمونلا والتي تصيب الطفل بالتسمم والإسهال.

٣ ـ إدخال النشويات والبقول بأنواعها كالعدس والحمص والفاصولياء المسلوقة جيداً والمهروسة إضافةً إلى الأرز والبطاطا والمعكرونة والبسكويت.

من المهم عدم إدخال النشويات إلى طعام الرضيع إلى حين التأكد من أن الطفل قد تعوّد على الأطعمة الأساسية ومن ضمنها البيض واللحوم وصار يأكلها بانتظام، وذلك لكي لا تحتل مكانها في اهتمام الرضيع.

٤ ـ البدء بإعطاء الطفل مشتقات الحليب كاللبنة واللبن والجبن الطري غير المملح كمصدر مهم للكالسيوم والفوسفور الضروريين لنمو العظام. كما أنها غنية بالفيتامينات المختلفة، وعلى الخصوص الجبن فهو مصدر رئيسي للفيتامينات (أ ـ A) و(ب ـ B) و(و ـ E) و(ب ب ـ PP).

ومن المهم التنبه إلى خلو هذه المشتقات من الجراثيم وأن تكون معقمة (Pasteurized) ـ وذلك مذكور على غلاف المنتج ـ لأنها تعتبر مركزاً خصباً لنمو جراثيم السالمونلا المسببة للإسهال وحمى التيفوئيد وبالأخص إذا كانت بلدية.

٥ ـ التنوع في غذاء الطفل وذلك عبر إدخال أنواع جديدة من الفاكهة كالمشمش والدراق والبطيخ الأصفر والأحمر والعنب فهي مصدر غني بالفيتامينات الأساسية.

٦ ـ البدء بإدخال اللحوم الحمراء الخالية من الدهن والدجاج والسمك كمصدر رئيسي للحديد والبروتين والفيتامين وبالأخص فيتامين(ب ـ B)، وإن كان البعض يفضل تأخير السمك حتى بلوغ الطفل عامه الأول لاحتمال تسبّبه بالحساسية للطفل.

تستطيع الأم إعداد كرات صغيرة من اللحم الأحمر أو الدجاج أو الكبد(السودا) المهروس جيداً، على أن تطبخ مدةً كافية عند إتمام الطفل الشهر السادس. ولكي يتقبل الطفل الرضيع اللحوم، يُفضَّل مزجها في خليطٍ من المصادر الغذائية الأخرى كالخضار والحبوب وغيرها من قبيل الشوربة أو اليخنة. فالحساء، إذا أُعدَّ بطريقة سليمة، يُعتَبر من أفضل الأغذية للطفل الرضيع، وذلك شريطة عدم طبخه لمدة طويلة على النار، والاكتفاء بأقل قدرٍ ممكن من الماء في إعداده. مع العلم أن أكثر أنواع الحساء والشوربات واليخنات المعدّة في المنزل تفتقر في محتواها إلى المواد الغذائية، وذلك بسبب تخريب القسم الأكبر من الفيتامينات الموجودة فيها نتيجة تعرضها للحرارة لمدة طويلة (الطبخ الزائد)، وكذلك خسارة الفيتامينات المتبقية في ماء السلق الذي يرمى بعيداً أغلب الأحيان (المقصود هنا ماء سلق الخضار). فيا حبذا لو تستفيد الأم من ماء الخضار بدل ماء اللحم أو الدجاج في تحضير الحساء فهو أغنى وأفضل.

من المعروف أن هناك منتجات عديدة متوفرة في الأسواق والصيدليات على شكل حساء خاص وجاهز للرضع (مزيج من الخضار المتنوعة وبعضها يدخل فيه اللحم)، وهذه المنتجات ليست مصدراً جيداً

للحديد أو البروتين، بل هي تحتوي على مقادير مرتفعة من النشويات ليس إلاّ.

٧ ـ يجب إضافة مقدار ملعقتين إلى ثلاث ملاعق صغيرة زيت نباتي (يفضل أن يكون زيت الزيتون) مُوزَّعة خلال اليوم إلى طعام الطفل. يُفضل الاستفادة من زيت الزيتون في تحضير غذاء الرضيع، وذلك لفوائده التي لا تحصى، وسهولة وسرعة هضمه. وهو الزيت الذي ينصح به أخصائيو التغذية للأطفال (وللكبار أيضاً)، فهو أكثر الدهون شبهاً بتركيب الدهون الموجودة في حليب الأم، ولهذا فإن امتصاصه وهضمه أسهل من أمتصاص وهضم أي نوع آخر من الزيوت.

يُعتبر زيت الزيتون أغنى أنواع الزيوت بالفيتامينات وعلى الأخص الفيتامينات (و ـ E) و(د ـ D)، ومن المعروف أن فيتامين «د» يقي الأطفال من الإصابة بمرض الكساح (الراشيتيزم) وتقوس الساقين، وهو مرضٌ شائعٌ جداً عند الأطفال الرضع. كما أنه غني بالأملاح المعدنية والحوامض الدهنية غير المُشبّعة الضرورية أولاً لنمو الطفل بشكل سليم، وثانياً لاكتسابه المناعة ضد الكثير من الأمراض وبالأخص الجلدية منها.

٨ ـ يجب الابتعاد قدر الإمكان عن إضافة الملح والسكر إلى طعام الطفل. فالطفل، بطبيعة الحال، يعتاد الطعام كما يُقدّم له، وإضافة الملح أو السكر بكميات كبيرة إنما يؤسس لعادةٍ سيئة لدى الطفل قد تستمر معه مدى الحياة، وهي من العادات السيئة المُكتَسَبة والشائعة جداً في مجتمعنا.

تشير أكثر الدراسات إلى وجود رابط ثابت بين كمية الملح المستهلك وبين ابتلاء الإنسان بضغط الدم المرتفع (Hypertension) في مراحل لاحقة من حياته.

وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من الملح إلى عجز الكلى عن التخلص من الفائض وتراكم هذا الفائض في الدم، وهذا يؤدي بدوره إلى بروز عوارض الحساسية واحتباس الماء في جسم الطفل وتورم الأطراف ومحيط حول العينين.

وهنا يجب التنبيه إلى أن أكثر الأغذية الجاهزة الخاصة بالرضع تحوي كميات كبيرة من الملح، وذلك من أجل الحفظ وتحسين الطعم، ولذكل يجب التأكد من قائمة المحتويات قبل صرف أي منتج، وبالأخص إذا كان الاستهلاك بصورة دائمة.

٩ ـ يُفضَّل الاكتفاء بالأغذية المُحضَّرة في المنزل والابتعاد قَدر المستطاع عن الأغذية الجاهزة والمتوفرة بكثرة في الأسواق، وكذلك الأغذية المعلّبة كاللحوم والخضار وغيرها، لاحتوائها على إضافات ومواد كيميائية كثيرة لإضفاء النكهة أو اللون أو مواد حافظة وغيرها.. وقد تبيَّن أن هذه المواد تؤدي إلى ابتلاء الطفل بالحساسية كالأكزما والتحسس من الطعام بشكل عام (آلام في المعدة وإسهال وأحياناً إمساك) واحمرار والتهاب أغشية الفم والحلق (ما يُسمى بالقالوع) وسوء الهضم ووجع الرأس المتكرر والشديد. وكذلك بعض الاختلالات السلوكية (behavioral) لدى الأطفال، نذكر منها على سبيل المثال hyperkinesis أو الحركة المفرطة وبشكل غير طبيعي لدى الأطفال!!..

١٠ ـ وأخيراً. . . لا ننس الماء!! والماء سر الحياة كما يقولون. فمع إضافة الأغذية المكملة يحتاج الجسم إلى كميات إضافية من السوائل وبالأخص الماء، وذلك لكي لا يُصاب الطفل بالإمساك.

وكثيراً ما تزور الأم الطبيب شاكيةً من معاناة طفلها من الإمساك الشديد، وبعد الفحص والتدقيق، يتبيَّن أنها تطعمه وتطعمه وتطعمه. . وتنسى أن تسقيه الماء أو ربما تسقيه ولكن بكميات ضئيلة جداً!!!. .

ويكفي لكي ندرك أهمية الماء أن نعرف أن ٦٠٪ من جسم الإنسان البالغ مكوَّن من الماء، وترتفع هذه النسبة حتى ٧٥٪ لدى الطفل الرضيع.

قال الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ ٱلْمَآءِ كُلَّ شَىْءٍ حَيٍّ﴾[1].

(١) سورة الأنبياء، الآية: ٣٠.

# الجزء الرابع

## المرحلة الرابعة

## من عمر ٨ إلى ١١ شهراً

# من عمر ٨ إلى ١١ شهراً

يجب على الأم في هذه المرحلة الاستمرار بإرضاع طفلها بمعدل ٥ ـ ٦ رضعات في اليوم. ومضافاً على الأصناف التي ذكرنا سابقاً والتي تعوّد عليها الطفل، تستطيع الأم في هذه الفترة.

١ ـ زيادة عدد الوجبات فتصبح ٣ ـ ٤ وجبات في اليوم على الأقل.

٢ ـ أن البدء بإدخال الأطعمة التي تحتاج للمضغ كالخبز والبسكويت والتوست(الخبز المحمص) وكذلك رقاقات الذرة (graham crackers - corn flakes) عندما يرغب الطفل بذلك. ففي هذه المرحلة يرغب الطفل في الاستفاده من جميع قدراته في العلك والمضغ وبهذا يتمرن على مضغ الطعام جيداً، وتستطيع الأم بالتالي الاعتماد عليه في إطعام نفسه في بعض الاحيان.

٤ ـ في هذه الفترة( ٨ ـ ١١ شهراً) تستطيع الأم إدخال عصير البرتقال إضافةً إلى العصائر الأخرى، كما يمكن إعطاء الطفل جميع أنواع الفاكهة الطازجة مقطعةً إلى قطع صغيرة وذلك مع المراقبة بالطبع.

٥ ـ إدخال جميع أنواع الخضار مسلوقةً أو نيّئةً(طازجة) مقطعةً إلى قطعٍ صغيرة ومقشرة بعد أن كانت قبل هذا تكتفي بالمسلوقة منها فقط.

وللحفاظ على أكبر قدرٍ ممكن من الفيتامينات والأملاح المعدنية في الخضار والفاكهة، لا بدَّ من ذكر بعض النقاط.

**أولاً**: يجب غسل الخضار والفاكهة جيداً وبسرعة دون نقعها في الماء لمدةٍ طويلة، فالنقع يذيب أكثر الفيتامينات في الماء.

**ثانياً**: يجب تقطيع الخضار والفاكهة عند استعمالها فقط وليس قبل ذلك.

**ثالثاً**: يجب وضع الثمار في البراد حتى موعد الاستفادة منها، لأن الحرارة تفسد أكثر الفيتامينات الموجودة فيها.

**رابعاً**: عند سَلْق الخضار والفاكهة، من الافضل تقطيعها قطعاً كبيرةً، ومن ثم سلقها، فكلما كانت القطع أكبر، كلما كانت خسارة الفيتامينات والأملاح المعدنية في ماء السلق أقل.

**خامساً**: يجب عصر الفاكهة مباشرةً قبل الإفادة منها إذ أن العصير يفقد الكثير من خواصّه إثر تعرضه للهواء نتيجة الأكسدة.

**سادساً**: يجب طبخ الخضار والفاكهة على البخار أو في أقل قدرٍ ممكن من الماء، والإفادة من ماء السلق بدل رميه، فهو يحوي أكثر الفيتامينات والأملاح المعدنية التي ذابت أثناء السلق في الماء، على عكس ماء اللحم أو الدجاج الفقير في محتواه من هذه المواد.

٦ ـ يُفضّل بعض الأطباء إدخال صفار البيض في هذه المرحلة، أي بعد إتمام الطفل الشهر الثامن، في حين أن البعض الآخر يربط ذلك باستعداد الطفل، وأنه لا بأس من إعطائه للطفل منذ الشهر السادس على أن يؤخّر بياض البيض حتى بلوغ الطفل عامه الأول.

# الجزء الخامس

# المرحلة الخامسة

# ١٢ شهراً وما فوق

# ١٢ شهراً وما فوق

في هذه المرحلة يحب الطفل الاقتداء بمن حوله في الغذاء كما في الأمور الأخرى، وهنا يصبح قادراً على مشاركة العائلة في المأكولات العادية المحضرة في المنزل أو في الأطباق الخفيفة، في مقابل ذلك، يقل اعتماد الطفل على الرضاعة كمصدر رئيسي للغذاء، وقد يكتفي الطفل برضعتين أو ثلاث في اليوم فقط. تستطيع الأم في هذه المرحلة:

١ ـ إدخال الحليب الكامل الدسم(أي حليب البقر الكامل الطازج والمبستر طبعاً أو المجفف) ومشتقاته.

٢ ـ إدخال بياض البيض بعد أن كان ممنوعاً قبل عمر السنة. وهكذا يصبح بالإمكان الإفادة من البيض الكامل(مسلوقاً أو مقلياً) لتغذية الطفل.

٣ ـ إدخال العسل بعد أن كان ممنوعاً قبل هذا، وذلك لاحتمال تسمم الطفل بسم البوتوليسم الذي تفرزه جرثومة الكلوستريديا الموجودة أحياناً في العسل. وهذا النوع من السم خطيرٌ جداً، ويصيب الجهاز

العصبي للطفل بشكل رئيسي، وقد يؤدي إلى الوفاة في أحيان كثيرة. نذكّر أن العسل غذاءٌ مفيدٌ جداً ودواء ﴿فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ﴾[1]، ولكنْ طريقة تصنيعه وتعليبه، في أيامنا هذه، قد تؤدي إلى نموّ هذه الجرثومة داخله ولو بمقدارٍ ضئيل، وحتى هذا المقدار قد يؤدّي إلى تسمّم الطفل الرضيع، أما في عمر السنة وما فوق فلا بأس من استهلاكه بل هو مفيدٌ جداً لنموّ الطفل.

٤ ـ يرغب الطفل في هذه المرحلة بإطعام نفسه بنفسه، مستعيناً بالملعقة حيناً وبيديه أحياناً أخرى. هذه الطريقة ومع أن أغلب الأمهات لا يحبّذنها على الإطلاق، إلاّ أنها ضرورية وأساسية لتطور الطفل النفسي واعتماده على ذاته، وهذا أهم بكثير من خشية الأم من توسيخ الطفل نفسه أو ثيابه!!

٥ ـ يجب تجنب المأكولات التي قد تتسبب باختناق الطفل كالجوز واللوز والتنقلات عموماً، والحبوب وشرائح البطاطا المقلية (Chips) وإلخ. وخصوصاً أن الطفل قد يطعم نفسه مما قد يتناوله من أقرانه أو ما يلتقطه من الأرض دون توجه الأم لذلك إلاّ بعد فوات الأوان!!

٦ ـ من العادات الغذائية الخاطئة إعطاء الطفل الرضيع الشاي والكاكاو.. أو تغميس الخبز في هذه المشروبات ومنذ عمر الأشهر حتى... وكثيرٌ من الأمهات تبدأن بإعطاء الطفل الخبز بالشاي كأول طعام جامد لهم!! وهذه المشروبات إضافةً إلى احتوائها على مواد

---

(١) سورة النحل، الآية: ٦٩.

منبّهة للإعصاب ما يؤدي إلى إصابة الطفل بالقلق وقلّة النوم، فهي تمنع جذب وامتصاص الحديد والزنك المتوفر في الغذاء، وقد تتسبب بإصابة الطفل بفقر الدم نتيجة ذلك. ونركز هنا أكثر على الشاي الذي يُعطى للرضيع دائماً وبكميات وفيرة أحياناً. فهل تستطيع الأم تصوّر مقدار الأذى والضرر هنا؟ في مقابل لا شيء تقريباً من الفائدة للطفل!!...

كما أن الشاي يمنع هضم البروتينات الضرورية من أجل النمو على عكس الاعتقاد السائد بين الناس بأن الشاي يساعد على الهضم!!؟..

يقول أخصائيو التغذية أن إضافة الكاكاو للحليب يُقلِّل من إمتصاص الجسم للكالسيوم المتوفر في الحليب، كما أنه من غير الضروري تعويد الطفل على عاداتٍ غذائيةٍ خاطئة وغير مفيدة على الإطلاق، والأهم من ذلك أن الطفل لا يطلب ذلك، بل يتعوده ويكتسبه من الأم نفسها.

٧ ـ يجب الابتعاد عن المشروبات الغازية الرائجة في الأسواق والتي قد يتناولها الطفل أكثر من الماء والحليب أحياناً، فهي فقيرةٌ من الناحية الغذائية إضافة إلى أنها تحتوي على مادة الكولاك التي تمنع جذب وامتصاص الحديد الذي يُعَدُّ الركيزة الأساسية اللازمة من أجل توليد الكريات الحمراء في الدم والتي يؤدي نقصها إلى الإصابة بفقر الدم لدى الرضع. كما تحتوي هذه المشروبات الغازية على ملوّنات صناعية ثُبت علمياً أنها قد تُسبِّب السرطان. فماذا تحتاج الأم أكثر من هذا دليلاً لكي تمنع إدخال هذه المشروبات أساساً إلى المنزل؟!!

# الفصل الرابع

## الفطـــام

# الفطـــام

يقل استهلاك الطفل للحليب تدريجياً بعد بلوغه عامه الأول واعتماده على الأغذية الجامدة كمصدر رئيسي للطاقة، ويقل بالتالي إدرار الحليب من ثدي الأم ما يجعل الفطام يمر دون صعوبة تذكر على الأم والطفل معاً. جاء ذكر الرضاعة في القرآن الكريم في سورة البقرة:

﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ﴾[1].

وهذا ما أثبته الطب الحديث بعد مرور ألف وأربعمائة سنة على نزول القرآن الكريم إذ أن منظمة الصحة العالمية توصي بإرضاع الطفل حتى عمر السنتين، فحليب الأم هو الأفضل والأنسب للطفل في هذا العمر.

أما إذا أرادت الأم فطام طفلها، فمن الأفضل أن يتم ذلك تدريجياً وخلال مدةٍ من الزمن على أن يتم دفعةً واحدةً، كأن تعطي الأم مثلاً

---

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٣٣.

طفلها حليب البقر الكامل المبستر أو المجفف (هذا إذا كان فوق السنة من العمر طبعاً) عوضاً عن جزء من الرضعة المعتادة من الثدي، ثم عن تمام الرضعة وهكذا حتى تستغني عن عدد من الرضعات تدريجياً وبنفس الطريقة حتى يُفطم الطفل بالكامل بعد مرور عدة أيام دون صعوبة تُذكر. وهذه هي الطريقة المثلى للفطام عوضاً عن منع الطفل كلياً وفجأةً عن الرضاعة، ففي هذه الحالة الأخيرة يكون الفطام صعباً على الطفل والأم معاً.

أما إذا كان الطفل دون السنة من العمر واضطرت الأم إلى فطامه لمرضٍ أو علةٍ ما، فتستطيع إذ ذاك إعطاءه الحليب المجفف الخاص بالرضّع، ولا يجوز بأي حالٍ من الأحوال إعطاءه الحليب الكامل (سائلاً كان أم مجففاً) لأنه قد يُسبّب الحساسية وسوء التغذية (فقر الدم) للطفل الرضيع.

يُستحسن الاستفادة من الكوب أثناء عملية الفطام، إذ إن أكثر الأطفال يأخذون الكوب بالسهولة نفسها كما الزجاجة (البيبرونة)، وذلك مع تكرار العرض على الطفل والتشجيع المستمر وإظهار الإستحسان بما أنجز وهكذا. . .

وهذا أفضل من الناحية الصحية لسببين: الأول، وهو أن الزجاجة تلتقط الكثير من الميكروبات وتنقلها إلى الطفل مسببةً الإسهال والتسمم وغيرها من الأمراض. أما الثاني فهو أن الطفل يكون قد فُطِم بالكامل، ولا تعود الأم بحاجة إلى أن تفطمه ثانيةً عن الزجاجة، وهذا الأخير قد

يكون أصعب بكثير من فطام الطفل عن الثدي طبقاً لقول العديد من الأمهات.

أثناء الفطام، وفي حال احتقان الثدي، فإن لبس صديرية ضيقة ووضع كمادات أو أكياس ماء باردة على الصدر لعدة أيام تلي، يساعد على التخفيف من إدرار الحليب وبالتالي من احتقان الثدي. كما يفيد الأم في هذه الفترة التقليل من شرب الماء والسوائل عموماً.

أما إذا كان الفطام صعباً، أو مُبكّراً لضرورةٍ ما، ولم تنفع جميع الطرق الأخرى، عندها قد تستفيد الأم من أخذ عدة جرعات من هرمون الأستروجين (لمدة يومين مثلاً) في التخفيف من إدرار الحليب وبالتالي من احتقان الثدي الذي قد يكون مؤلماً جداً في هكذا حالات.

# الفصل الخامس

# النظام الغذائي الخاص

# للحالات الخاصّة

# النظام الغذائي الخاص بالأطفال المصابين بالحساسية

يعاني العديد من الأطفال من عوارض الحساسية بشكل مستمر، وهم دائماً في معرض بروز هذه العوارض التي قد تقتصر على الجلد حيناً، فتظهر على شكل بثور حمراء مثيرةً للحكاك لدى الطفل، أو قد تصيب الجهاز التنفسي فيعاني الطفل من إحتقانٍ دائم في مجرى الأنف أو سعال جاف قد يرافقه ضيقٌ في التنفس، وقد تشتد هذه الحالة بحيث تستدعي دخول الطفل إلى المستشفى من أجل العلاج.

وقد أثبت العلم بما لا يقبل الشك، أن للطعام دوراً أساسياً في بروز عوارض الحساسية لدى هؤلاء الأطفال. من هذا المنطلق، ينصح الأطباء بالتقيد بنظام غذائي خاص وُضِع خصيصاً لهؤلاء الأطفال.

**أولاً**: الاكتفاء بالرضاعة الطبيعية لأطول مدةٍ ممكنة(الأرجح حتى إتمام الطفل الشهر السادس) مع الاستمرار بالرضاعة على الأقل حتى بلوغ الطفل عامه الأول، فقد ثَبُت علمياً أن الأطفال الذين يرضعون من

الثدي يعانون من الحساسية أقل من أولئك الذين لا يفعلون.

**ثانياً**: البدء بالخضار (الجذور أولاً) كالجزر والبطاطا، ومن ثم الفاكهة دون الحمضيات كأول غذاءٍ للطفل يليه الحبوب (باستثناء القمح طبعاً) وبقية أنواع الخضار لاحقاً.

**ثالثاً**: تأخير القمح ومنتجاته كالخبز والبسكويت والمعكرونة والبرغل والكشك إلى ما بعد بلوغ الطفل الشهر الثامن من العمر.

**رابعاً**: إدخال اللحوم الحمراء أولاً ثم الدجاج والحمضيات من الفاكهة وذلك بعد أتمام الطفل الشهر الثامن.

**خامساً**: يؤخّر حليب البقر الكامل ومشتقاته وكذلك السمك والبيض إلى ما بعد إتمام الطفل عامه الأول.

**سادساً**: من الضروري إدخال كل نوع من الطعام على حدة ولعدة أيامٍ متتالية حتى يتعود عليها الطفل ويتبيَّن إذا ما كان يُعاني من حساسية تجاه هذا النوع من الطعام أم لا.

من المأكولات التي يمكن أن تُسبِّب الحساسية للرضيع نذكر البيض، الحليب ومشتقاته (ما عدا حليب الأم بالطبع)، السمك والمأكولات البحرية الأخرى ومنها الخبز الذي يدَخل في تركيبه الطحالب البحرية، القمح ومشتقاته، فول الصويا، الجوز والبزورات بشكل عام، والشوكولا.

تظهر علائم الحساسية الجلدية لدى الطفل (من عمر شهرين حتى

السنتين) غالباً في الوجه والرقبة والرأس عموماً، وكذلك في البطن والأطراف وبالأخصّ النواحي الخارجية منها، وقد تظهر تحت الحفاض بشكل احمرار (تسميط) فقط لا غير، في حين أن بقية أعضاء جسمه خاليةٌ من أي بثور.

# النظام الغذائي النباتي

يفضّل البعض الالتزام بالغذاء النباتي كطريقةٍ لهم، وقد يرجّح هذا البعض أن يعوّد أطفاله على هذا النمط من الغذاء لما ذُكِر له من حسنات على المدى البعيد، كطول العمر وقلة الأمراض وغيرها، ولسنا هنا في وارد الحديث عن حسنات أو سيئات هذه الطريقة.

وبما أن الغذاء النباتي قد لا يؤمّن النوعية الجيدة من البروتينات والفيتامينات، لذا فقد يصاب الطفل بنقصٍ في الفيتامينات والأملاح المعدنية الأساسية وبالأخص الفيتامينات(ب١٢ ـ $B_{12}$)، (د ـ D)، والريبوفلافين إضافة إلى الحديد والزنك والكالسيوم.

من هنا، ولكي تعوّض الأم عن هذه النقائص الموجودة في الغذاء النباتي، يجب عليها الإلتزام بالمسائل التالية في أثناء عملية تحضير الغذاء الخاص بالطفل.

١ ـ يجب الاستفادة من عدة أنواع من الأطعمة معاً كالحليب ومشتقاته والحبوب والخضار المورقة والبقول كالفول والحمص واللوبياء

لكي تحصل على مجموعة من البروتينات ذات النوعية الجيدة لتعوّض عن تلك النوعية الممتازة من البروتينات والموجودة عادة في اللحوم.

٢ ـ الاستفادة من البيض، المارغارين المُدعّمة بالحديد وزيت السمك من أجل تعويض نقص الفيتامينات (ب١٢ ـ $B_{12}$) و(د ـ D).

٣ ـ الاستفادة من الخضار المورِقة (ويُفضّل تلك ذات اللون الأخضر الغامق) كالخس والبقدونس، والحبوب والبقول كالعدس والفاصوليا والفول وغيرها كمصدرٍ مهم للحديد. يُنصَح، في هذه الحال، بالاستفادة من المصادر الغنية بالفيتامين (ج ـ C) كعصير الليمون أو البندورة أو الأناناس وذلك لتسهيل جذب الحديد من هذه المصادر، فمن المعروف والثابت أن الحديد الموجود في اللحوم يُجذَب بسهولة أكبر من ذلك الموجود في المصادر النباتية كالحبوب والخضار.

٤ ـ الاعتماد على الحليب ومشتقاته كاللبن واللبنة والجبنة بأنواعها كمصدرٍ غنيٍّ بالكالسيوم والزنك.

٥ ـ الاستفادة من الزيت النباتي (ويفضَّل زيت الزيتون) في تجهيز طعام الطفل بمقدار ٣ ملاعق صغيرة في اليوم.

٦ ـ الاستفادة من الحبوب والبقول والموز والأفوكادو كمصدرٍ غنيٍّ بالطاقة قد يعوِّض عن نقص اللحوم في الغذاء.

# الفصل السادس

# نماذج من الأغذية الخاصة بالرضع

# وفوائدها

# نماذج من الأغذية الخاصة بالرضع

في هذا الفصل يتم التركيز على بعض الأغذية المفيدة للأطفال الرضّع وذكر فوائدها وخواصّها والطريقة المثلى لتحضيرها.

**عصير العنب:**

وهو غذاء سريع الهضم والتمثيل وله قيمةٌ غذائيةٌ عاليةٌ جداً حتى أن بعض أخصائيي التغذية يوازيه بالحليب. يُنصَح بإعطائه للأطفال الرضّع وخصوصاً النحيلين منهم أو اللذين يشكون من فقر الدم لقيمته الغذائية العالية. فقد تبيَّن أن عصير العنب أغنى من بقية العصائر كالفريز والبطيخ بالحديد الذي يعتبر العنصر الرئيسي في تكوين خلايا الدم الحمراء، ولهذا يوصى به للمصابين بفقر الدم Anemia.

كما أنه غنيٌ بالكالسيوم والفوسفور اللذين يدخلان في تركيب العظام والأسنان. ويعتبر عصير العنب من أغنى الفواكه بالفيتامينات وخاصة الفيتامين (أ ـ A) و(ب ـ B) و(ج ـ C). يحتوي عصير العنب كذلك على مقادير عالية من المواد السكرية التي تمتاز بسهولة هضمها

وامتصاصها، وهي تُشكّل مصدراً مهماً للطاقة التي يحتاجها الجسم لنموٍ سليم ومتوازن.

ويجب الانتباه إلى غسل العنب جيداً قبل الاستفادة منه للتخلص من المواد الكيميائية التي قد تكون عالقةً به. كما يجب أن يُعطى للطفل مباشرةً بعد عصره لأنه يتخمر بسرعة، ويفقد الكثير من خواصه المفيدة.

**عصير التفاح:**

هو في أهميته كعصير العنب، وله خواصّ غذائيةٌ وشافيةٌ في آنٍ واحد. إضافةً إلى قيمته الغذائية العالية واحتوائه على ثروةٍ لا تقدَّر من الفيتامينات (ب وج) والسكريات السهلة الهضم والامتصاص كالگلوكز والفركتوز، يحتوي عصير التفاح على كميةٍ كبيرة من البكتين (pectin) المضاد للإسهال والتسمم. كما أنه يحتوي على حامض التفاح، وهذا الأخير له خواص مضادة للإلتهابات فهو يُعدِّل النسبة الجرثومية في الأمعاء. لذا يُنصح بإعطائه للأطفال الرضع الذين يعانون من إلتهابات معوية وإسهال. هذا إضافةً إلى قدرته على تعويض السوائل ـ وهذه مسألة ملحة علاجية في مثل هذه الحالات ـ فالتفاحة الواحدة تحتوي على ٨٥٪ من وزنها ماءً ـ ماءً مكرراً نقياً أشبه ما يكون بالمصل الخلوي الذي لا مثيل له في إرواء الخلايا العطِشة.

ينصح بإعطاء التفاح للطفل بشكل دائم، مبروشاً كان أم معصوراً، فهو مفيد ومقوٍ دائماً وفي جميع الأحوال.

أما ما هو شائعٌ بأن التفاح يُسبّب الإمساك فلا أساس له من

الصحة، إذ إن التفاح إضافةً لاحتوائه البكتين المُقبّض، فهو غنيٌ بألياف السليلوز التي تساعد على تنشيط حركة الإمعاء الاستدارية، وتمنع بالتالي الإمساك والمغص نتيجة الغازات والذي كثيراً ما يؤذي الرضيع ويُسبّب له الألم الشديد (Colic).

ولهذا فعصير التفاح ينظّم حركة الأمعاء بشكل عام ويمنع أو يعالج حالات الإسهال والإمساك على حدٍّ سواء. فسبحان الله على حكمه بعد علمه!!

وله خصائص أُخَر عديدة، فهو يُهدّئ السعال، ويُسهّل انقشاع البلغم، ولذا يُنصَح به للطفل المصاب بإلتهابات الشعب الهوائية (البرونشيت) كمقشّعٍ طبيعي للبلغم.

وهل من دواءٍ من صنع البشر له هذه الفوائد مجتمعةً!!؟

**عصير الفريز:**

غنيّ بالسكر والأملاح المعدنية كالكالسيوم والفسفور والحديد إلاّ أنه قد يسبب الحساسية للطفل الرضيع، ولذا يُفضّل تأخيره إلى ما بعد بلوغه العام الأول. وتظهر علائم الحساسية على شكل بثور حمراء مثيرة للحكاك على البشرة أو إسهالٍ مفاجئ بعد مدةٍ قصيرة من تناول العصير.

**التمر:**

وهو غذاءٌ كاملٌ لا مثيل له ومنجمٌ غنيٌ بالمعادن الأساسية، وهو متوفرٌ دائماً (طازجاً أو محفوظاً في العلب) وبأرخص الأثمان ما يجعله في متناول الجميع. ويكفي لكي ندرك قيمته الحقيقية أن نعرف كم حثّ

دين الإسلام على تناول التمر حتى أن الرسول الأكرم ﷺ غالباً ما كان يكتفي بالتمر واللبن (الحليب) كغذاءٍ له ويحثّ أصحابه على ذلك.

في أيامنا هذه، تحتار الأم فيما تطعم طفلها لكي ينمو ويزداد وزنه بشكل جيدٍ ولا تترك مُنتَجاً تجارياً إلاّ وتُجرِّبه علّها تُحصّل النتيجة المرجوّة، وهي لو اكتفت بما خلق اللّه وجعل في الحبة الواحدة منه خواصّ تفوق الوصف لحصلت على مبتغاها دون أدنى عناء وبأرخص الأثمان!! فسبحان اللّه الخلاّق!!

فالتمر أكثر من أن يكون مجرّد فاكهة كما يحلو للبعض وصفه إذ إن الكيلو غرام الواحد منه يعطي نفس القيمة الحرارية التي يعطيها كيلو غرام اللحم. كما أنه يحوي ثروةً من الفيتامينات والمعادن الرئيسية اللازمة لنمو الطفل. فهو يعتبر من أغنى المصادر بالفيتامين (أ ـ A)، ويتساوى في هذا المضمار مع زيت السمك أو الزبدة، وغنيٌّ عن التعريف ما لهذا الفيتامين من تأثير محفِّزٍ للنمو وزيادة الوزن لدى الطفل حتى إنه يُسمَّى بـ «عامل النمو».

كما أنه يقوي الأعصاب البصرية والسمعية، ويحفظ رطوبة العين وبريقها، ويقي من إصابة الأطفال بالغشى الليلي الذي قد يتطور إلى العمى الدائم. والمعروف أن نقص الفيتامين (أ ـ A) هو المسبب الأول للعمى الدائم لدى الأطفال في منطقة الشرق الأوسط وجنوب شرقي آسيا.

كما أنه غنيٌّ بالفيتامينات (ب١ ـ $B_1$) و(ب٢ ـ $B_2$) و(ب ب ـ PP)؛

والفيتامين (ب١ - $B_1$) له أثرٌ إيجابي جداً في تقوية الأعصاب إضافة للفيتامينات (ب٦ - $B_6$) و(ب١٢ - $_{12}$) حتى إنه يوصف في حالات الإصابات العصبية والشلل والآفات العصبية عموماً. كما أن نقص الفيتامين (ب١ - $B_1$) يؤدي إلى ضعف عضلة القلب وقصور في عمله. علاوةً على ذلك، يعتبر التمر أغنى الفاكهة بالفسفور الذي يدخل في تركيب العظام والأسنان، إضافةً إلى الكالسيوم الموجود أيضاً بوفرة في التمر وهو يتميز بسهولة هضمه وتمثله، على عكس الكالسيوم الصناعي الذي يُسبِّب الإمساك وتَشكُّل الحصى في المجاري البولية وليس ثابتاً مدى تَمثُّله في الجسم، فقد لا يتمثله أبداً، بل قد لا يحصل المريض منه إلاَّ على آثاره الجانبية السيئة. أما الفسفور فهو الغذاء المفضّل للحجيرات النبيلة في جسم الإنسان وهي حجيرات الدماغ والتناسل. كما أن التمر غنيٌّ بالحديد المسؤول عن تشكيل خلايا الدم الحمراء في الجسم، وهذا الحديد محلولٌ في التمر بشكل طبيعي يتقبّله الجسم ويتمثّله بسرعة، على عكس الأدوية المركبة من الحديد الصناعي والتي تمجّها المعدة، وقد تؤدي إلى وجع البطن والاستفراغ والإسهال كما قد لا يجذبها أو يتمثلها الجسم بالشكل المطلوب.

وأخيراً فإن للتمر خاصيةً مهدِّئةً للأعصاب، لذلك يُنصح بإعطائه لكل طفلٍ ثائرٍ عصبي المزاج بمقدار بضع تمرات صباح كل يوم، فهذا يضفي السكينة والدِّعَة على تصرفاته ويُبعد عنه القلق والاضطراب النفسي.

**الجزر:**

وهو أغنى أنواع الخضار بالفيتامينات والمعادن وفي طليعتها الفيتامينات (أ ـ A)، (ب١ ـ $B_1$)، (ب٢ ـ $B_2$)، (ث ـ C)، (د ـ D) و(و ـ E)، ومن المعادن الحديد والكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم والفسفور وغيرها. . .

تستطيع الأم الإفادة من الجزر على شكل عصير أو برش الجزر الطازج، وهو على عكس ما يظن البعض أسهل هضماً مما لو كان مطبوخاً. فعصير الجزر غني بالكاروتين وهو يتحول في الجسم إلى فيتامين (أ ـ A) الذي يقوي البصر ويزيد في نمو الطفل. كما أنه يُهدِّئ أعصاب الطفل نتيجة تأثيره المُعدِّل على الغدة الدرقية ويهبه الهدوء والدَّعَة والراحة النفسية.

كذلك تستطيع الأم الإفادة من الجزر على شكل شوربة، وحده أو مضافاً إلى مواد أخرى كالبطاطا والأرز وصدر الدجاج وغيره. . . فالجزر المسلوق والمهروس مع قليلٍ من مائه (ماء السلق) يفيد في حالات الإسهال وهي شائعة جداً لدى الأطفال. وكثيرٌ من المنتجات الجاهزة تعتمد على الجزر كمصدرٍ مُهمّ لغذاء الأطفال. أما نحن فننصح بتحضير هذه الوجبات في المنزل، فهي سهلة التحضير وغنية بالعناصر الغذائية، وخالية من المواد المضافة المؤذية لصحة الرضيع على المدى البعيد. وتستطيع الأم خلط هذه المواد بواسطة الخلاط الكهربائي ولكن الأفضل هرس الجزر وكل طعام آخر بواسطة الشوكة، وذلك تقرِّره الأم بنفسها وحسب استعداد طفلها.

## شوربة الخضار المُشكَّلة

يوضع الجزر والأرز والبطاطا في قليل من الماء ويُسلَق الخليط حتى ينضج. يُسلق ربع أو نصف صدر دجاجة، ويهرس جيداً بالشوكة ويُضاف إليه الخضار المسلوقة والمهروسة جيداً مع قليل من ماء الخضار لتطرية الوصفة وكذلك لاحتواء هذا الماء على الفيتامينات والمعادن المختلفة. في الختام يُضاف ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وقليلٌ من الملح لأجل النهكة. هذه الوصفة غنيةٌ بالطاقة والفيتامينات، وهي توصف للأطفال في عمر الستة أشهر وما فوق، وبالأخص في فترة النقاهة من الإسهالات فهي مغذية ومقوية ومقبِّضة في الوقت نفسه.

ويمكن أن تُصنع هذه الوصفة بإضافة اللحم الأحمر الخالي من الدهن بدلاً من الدجاج أو كرات اللحم المهروس المقليّة جيداً.

## معجون الخضار المسلوقة:

يسلق الجزر واللوبياء أو الكوسا في قليلٍ من الماء ويُهرس جيداً قبل تقديمه للطفل. تُقدَّم هذه الوصفة للطفل منذ إتمامه الشهر الرابع.

## معجون الحبوب (البقول):

تُسلق الفاصولياء الخضراء أو البازلاء الخضراء في القليل من الماء ثم تُهرَس جيداً مع إضافة الماء الذي سُلِقت به، واستخراج القشور من الوصفة حتى لا تؤدي إلى اختناق الرضيع. من المهم أن تكون البقول خضراء وليست مجففة أو معلبة، لأن الفاصولياء اليابسة قد تؤدي إلى عسر الهضم، ومغص معويّ للرضيع، على عكس الخضراء التي توصف

خصيصاً للأطفال لسهولة هضمها.

يُفضّل إضافة القليل من عصير البندورة أو الليمون الغني بالفيتامين (ج ـ C) إلى هذا المعجون، وذلك لتسهيل جذب البروتين والحديد الموجودين أصلا بنسبة كبيرة في هذه البقول. والمعروف لدى أخصائيي التغذية أن الفيتامين (ج ـ C) يُسهّل جذب البروتين والحديد من مصادرها النباتية.

ولا بأس من إضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون إلى الخليط، فيصبح عندها غذاء كاملاً من الناحية الغذائية ومثالياً للطفل الرضيع.

**المهلبية:**

وهذا غذاء سهل التحضير، فقد لا يحتاج إلاً إلى دقائق معدودة، وهو لذيذ الطعم يُحبّذه أكثر الأطفال. وقد يكون أول غذاء تستطيع الأم أن تعطيه لطفلها.

يصنع من الحليب مضافاً إليه الأرز الناعم بمقدار ربع كوب أرز ناعم لثلاثة أكواب من الحليب. تُغلى هذه المقادير على النار مع التحريك المستمر حتى تشتدّ، فتصبح عندها جاهزة للأكل. يستحب دائماً استعمال كمية قليلة جداً من السكر، وذلك لكي لا يعتاد الطفل على العادات السيئة والمُضرّة منذ الصغر، فالثابت علمياً أن الطفل لا يُحبّذ الطعام المحلّى بل يتعوّد عليه تدريجياً.

**الأرز بالحليب:**

يوضع نصف كوب من الأرز الكامل في الماء، ويُسلق جيداًحتى

تذوب حبات الأرز بالكامل، عندها يُضاف إليها الحليب بمقدار كوب ونصف إلى كوبين مع قليل من السكر لأجل النكهة وذلك مع التحريك المستمر حتى تشتدّ الوصفة.

**مغلي الأرز والجزر:**

يوضع مقدار ملعقتين كبيرتين من الأرز في كوبين من الماء ويُغلى جيداً حتى تتحلَّل حباته وتذهب معالمها ويصبح المزيج أقرب ما يكون إلى النشاء. يصفّى المزيج ونكون عندها قد حصلنا على مُسْتَحْلَب يُحلّى بقليل من السكر والأفضل دون سكر ويُعطى للطفل في حالات الإسهال. يمكن إضافة الجزر أيضاً إلى الوصفة، فتصبح أغنى بالفيتامينات والمعادن.

تستطيع الأم الإفادة من المستحلب فقط (أي الماء المصفّى) أو هرس المواد (الأرز والجزر) بالشوكة وتقديمها للطفل إذا كان قد أتمّ الشهر الرابع من العمر، فهذه الوصفة لها مفعولٌ قابضٌ، وتفيد في حالات الإسهال الشائعة جداً لدى الأطفال. وليس غريباً أن الكثير من المنتجات الغذائية المتوفرة في الصيدليات تعتمد على الأرز والجزر في هذه الحالات (الإسهال) وهي ليست بأفضل من تلك المُحضَّرة في المنزل.

**شوربة العدس:**

يُسلق كوب من العدس جيداً، ثم يُطحن مع ماء سلقه على آلة الفرم اليدوي (المولان)، وبهذه الطريقة تُستَخرج القشور. يُسلق مقدار نصف

كوب من الأرز حتى تتحلل حباته وتذهب معالمها، ثم يضاف إليه العدس المهروس مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون وقليل من الملح. تستطيع الأم أن تضيف ماء السلق لتطرية الوصفة حسبما تريد. كما تستطيع إضافة قليل من اللبن إلى الوصفة فهذا يغني الوصفة ويجعلها أكثر كمالاً من الناحية الغذائية. تستطيع الأم تقديم شوربة العدس منذ إتمام الطفل الشهر السادس.

**البطاطا بوريه:**

تسلق البطاطا جيداً بقشرها وذلك لكي تحتفظ بمخزونها من الفيتامين (ج ـ C)، والذي يكون عادة مباشرةً تحت القشرة. تهرس البطاطا جيداً بالشوكة وذلك بعد نزع القشرة. يُضاف قليل من الحليب أو الجُبن الطري مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون إلى البطاطا المهروسة. وبهذا تصبح الوصفة جاهزة وهي مغذية جداً للأطفال في طور النمو.

**مهلبية اللوز:**

ينقع اللوز (٥٠غ أو بضع حبات) في ماءٍ فاتر حتى يسهل تقشيره. يُقشّر ثم يُبرَش برشاً ناعماً بواسطة الخلاط الكهربائي، ويُمزج مع قليل من الحليب وبهذا نحصل على مزيج يُحلّى بقليل من السكر ويعطى للطفل. وهو مغذٍ ومقوٍ جداً ويُعطى بالأخص للأطفال النحيلين، لغناه بالفيتامين (أ ـ A). وفي بعض البلدان، يُعطى هذا الغذاء كأول غذاءٍ مساعدٍ للطفل الرضيع كما تستطيع الأم أن تضيف الأرز الناعم إلى المزيج مع غليه حتى يشتدّ قليلاً، وبهذا تحصل على مهلبيّة اللوز وهي

غذاءً مثالي للطفل الرضيع. يجب أن يكون اللوز حُلو الطعم لأن اللوز المر يحتوي على نوعٍ خطيرٍ جداً من السُم المعروف بالسيانيد، ولذا فلا بأس من تذوق حبات اللوز أثناء تحضير الوجبة للاطمئنان لا أكثر. أما اللوز الحلو فهو غنيّ بالفيتامينات (أ ـ A) و(ب ـ B) والأملاح المعدنية المختلفة وأهمها الفسفور فهو يحوي الفسفور الطبيعي بنسبة تفوق الـ ١٪ من وزنه، كما يحتوي على الكالسيوم والماغنيزيوم والكبريت والحديد والسوديوم. ومن المعروف أن الفسفور يلعب دوراً مهماً في تمثل الكلس وتثبيته على رؤوس العظام وفي الأسنان كما يغذي الدماغ والأعصاب ويقوّيها.

## المراجع العربية


١ ـ القرآن الكريم.

٢ ـ نهج البلاغة.

٣ ـ موسوعة الفقه للسيد محمد الشيرازي(قده).


## المراجع الأجنبية


1. Burman D, Mclaren D, Belton N, Williams AF, Textbook of Pediatrics. Edinburgh, Churchill Living stone, 1991.
2. Bailey and Scott's: Baron E.J., Finegold, S.M., Diagnostic Microbiology. Missouri, 1990.
3. Food and Nutrition Board: Recommended Dietary Allowances. National Academy of Sciences, 1980.
4. Foman, SJ: Infant Nutrition. Philadelphia, WB. Saunders, 1974.

5. Forfar and Arneil's: A.G.M. Campbell, Mcintosh. N, Textbook of Pediatrics, London, Churchill Livingstone, 1992.

6. Gershwin, M.E.: Nutrition and Immunity. Newyork, Academic Press, 1985.

7. Goldman AS., Pong A.J., Goldblum R.M.: Host defences: Development of naternal contributions. Advances in Pediatrics, 1985.

8. Krupp, M.A., Chatton, M.J.: Current Medical Diagnosis and Treatment. California, Applelion and Lange, 1977.

9. Lippincott's Illustrated Reviews: Pharmacology. Philadelphia, Lippincot - Raven, 1992.

10. Nelson: Behrman R.E., Kliegman R.M., Nelson W.E., Vaughan V.c: Text book of Pediatries. Philadelphia, W.B. Saunders, 1992.

11. Shoden, R. J., Griffin, W.S.: Fundamentals of Clinical Nutrition. NewYork, Mc Graw-Hill, 1980.

12. Willard: Nutrition for the Practicing Physician. Menlo Park, Addison - Wesley Publishing Co., 1984.

# الفهرس

## الفصل الرابع

## الفطام



## الفصل الخامس

## النظام الغذائي الخاص للحالات الخاصة



## الفصل السادس

## نماذج من الأغذية الخاصة بالرضع وفوائدها